

## Sykursýki og fætur

Sykursýki getur leitt til lélegrar blóðrásar og skerts sársaukaskyns í fótum. Fótasár er algengasti fylgisjúkdómur sykursýki og meiri líkur eru á að sykursjúkir þurfi að leggjast inn á sjúkrahús vegna fótasára en nokkurra annarra fylgisjúkdóma sykursýkinnar. Því er mikilvægt að skilja hvernig fótasár myndast, þannig að hægt sé að koma í veg fyrir þau eða meðhöndla með sem bestum árangri.

### Hvaða áhrif hefur sykursýki á fætur?

a) Sykursýki getur valdið þrengingum og jafnvel stíflum í slagæðum sem flytja blóðið til fótleggjana. Við það minnkar blóðflæðið niður í fæturna og þeir fá ekki nægjanlegt súrefni sem er nauðsynlegt öllum frumum líkamans því annars líða þær súrefnisskort og deyja. Sár myndast þar sem frumurnar deyja vegna súrefnisskorts.

b) Sykursýki getur líka valdið taugaskemmdum í fótleggjum. Þegar tilfinningin minnkar í fótum vegna taugaskemmda geta komið upp vandamál án þess að þeirra verði vart. Skór geta nuddað eða baðvatn verið of heitt. Þetta getur valdið smá blöðrum eða minniháttar brunasárum án þess að sjúklingurinn veiti því athygli þar sem tilfinning er skert og óþæginda verður ekki vart. Ef þetta er ekki meðhöndlað strax í byrjun á viðeigandi hátt gæti það að lokum leitt til alvarlegs fótasárs. Þegar þetta tvennt fer saman, minnkað blóðflæði og minnkað sársaukaskyn, er orðin veruleg hættu á að fótasár myndist.

### Til að koma í veg fyrir fótasár er mikilvægt að :

- Hafa góða stjórn á blóðsykrinum.
- Neyta heilsusamlegar, fitu- og sykursnauðrar og trefjaríkrar fæðu.
- Gæta þess að hvorki sæki að fótum of mikill kuldi eða hiti.
- Stunda reglulega þjálfun. T.d. rösk ganga á hverjum degi.
- Gæta þess að sokkar og skór séu ekki of þröngir. Það gæti orsakað blöðrur og sár, sem erfitt getur verið að græða.
- Koma í reglubundið eftirlit til fótaaðgerðafræðings. Hann getur skoðað og meðhöndlað fæturna og gefið góð ráð. (Hjá yngra fólki með sykursýki gæti þetta verið einu sinni á ári, ef engin fótamein eru til staðar.)
- Hætta reykingum.

### Hvernig hægt er að fyrirbyggja fótasár á einfaldan hátt?

Gott er að venja sig á að skoða fæturna á hverjum degi. Leita að siggmyndun og sprungum í húðinni. Til að auðvelda þessa skoðun er gott að nota spegil til að sjá undir iljarnar. Ef þetta reynist erfitt, eða ef sjónin er ekki jafn góð og áður, ætti að reyna að fá einhvern annan til að skoða fæturna. Ef einhver hættumerki eru sjáanleg

hafið þá samband við lækni þegar í stað. Reynið aldrei að meðhöndla sár, líkþorn eða önnur fótavandamál sjálf, leitið aðstoðar fagfólks. Notið aldrei líkþornaplástra, þeir geta valdið fótasárum Sjaldnast þurfa sykursjúkir öðruvísi meðhöndlun en aðrir einstaklingar. Almenn ráð um fótameðferð eiga við hér.

### **Almennt hreinlæti.**

Fætur eru þvegnir á hverjum degi og notuð venjuleg handsápa og volgt vatn. Fætur eru þerraðir vel með hreinu handklæði, sérstaklega milli tánna. Það bætir ekkert að vera lengi í fótabaði, það gerir húðina gljúpa í fyrstu og síðan þurra sem eykur líkurnar á sárum.

### **Húð.**

Með því að bera rakakrem á húðina eftir bað stuðlum við að því að hún haldist heilbrigð. Forðist að bera krem á milli tánna þar eð það svæði er nógu rakt fyrir. Ef þú er látið á milli tánna ber að gæta þess að nota ekki svo mikið að það klessist því að þá skapast sýkingarhætta. Ef um mjög þykka og harða húð er að ræða er ráðlegt að leita aðstoðar fóttaaðgerðafræðings.

### **Neglur.**

Neglur haldast heilbrigðar ef þær eru klipptar eftir lögum tágómanna. Einu sinni á 6-8 vikna fresti nægir venjulega. Örugast er að snyrta neglurnar með naglaklippum og naglapjöl, sem fæst í lyfjabúðum. Forðist að klippa niður með nöglunum eða að klippa þær of nálægt kviku. Þær eiga að veita tánum vörn. Það er úrelt ráð og rangt að klippa V í miðja nögl til að hindra að hún grói niður. Ef tilfinningin er þannig að neglurnar nuddist í skónum þarf það ekki að merkja að neglurnar séu of langar heldur er líklegra að skórnir séu of stuttir. Varasamt er að hreinsa brúnir tánaglanna með oddhvössum naglaskærum. Ef þörf er á að losa um óhreinindi og dauðar húðfrumur er ráðlegt að nota mjúkan tannbursta og bursta frá naglrótinni og fram eftir nöglinni. Ef erfitt er að hirða neglurnar ætti að leita aðstoðar fóttaaðgerðafræðings.

### **Fótabúnaður.**

Val á fótabúnaði er mikilvægt því réttir skór og sokkar stuðla að heilbrigði fótanna. Skór sem passa ekki vel, jafnvel þó þeir virðist þægilegir geta valdið líkþornum, siggi, niðurgrónum nöglum, blöðrum og sárum. Ef um taugakvilla eða lélega blóðrás er að ræða mun áframhaldandi notkun á óheppilegum skóm að öllum líkindum auka vandann. Þegar skór eru valdir er ekki nóg að þeir virðist þægilegir eða fallegir. Ef fólk með skert taugaboð finnur fyrir skónum þýðir það að þeir eru allt of þröngir! Athugið sérstaklega að saumar geta valdið núningi og sárum. Til að tryggja að skór passi þarf að mæla lengd og breidd fótanna.

### **Skór eiga að vera:**

- Breiðir · Með rúmgott og fótliga tásvæði.
- Með lágum hælum.

- Reimaðir eða festir með spennu til þess að hællinn haldist aftast í skónum og fóturinn renni ekki fram í skóna með þeim afleiðingum að tærnar klemmist fremst í þeim.

Fótaaðgerðafræðingar ráðleggja gjarnan um rétta stærð og lögun. Skór skulu ávallt skoðaðir að innanverðu til að athuga hvort hvassir hlutir eða steinar leynist í þeim áður en farið er í þá. Varist krumpað innlegg og slitið fóður. Forðast skal sokka eða sokkabuxur sem leggjast í fellingar eða eru með grófum saumum. Einnig sokka með stífri teygju því hún getur hindrað blóðflæðið. Aldrei ætti að nota slitna eða götótta sokka - þeir eru algeng orsök sáramyndunar.

### **Fylgist vel með fótunum.**

Aldrei skal hundsá verki í fótum eða leggjum. Líkaminn er að gefa til kynna að eitthvað sé að. Jafnvel verkjalaus sár geta verið alvarleg og þurft athugunar við. Sár eða skurðir sem gróa ekki, eru hættumerki sem taka ber tillit til. Leita skal ráðlegginga þegar í stað. Sykursýkin er e.t.v. ekki í jafnvægi, það gæti verið sýking eða blóðrásin gæti hafa versnað. Þetta er hægt að meðhöndla með góðum árangri ef það er uppgötvað nógu snemma.

### **Hvar er hjálp að fá?**

Aðstoðar má leita víða. Eðlilegast er að snúa sér fyrst til heimilislæknisins. Hann mun síðan leiðbeina um áframhaldandi meðferð:

- a) á göngudeild sykursjúkra,
- b) hjá hjúkrunarfræðingum sem sérhæfðir eru í sykursýki,
- c) hjá löggiltum fótaaðgerðafræðingum. Þeir eru á einkastofum, vistheimilum aldraðra og á sjúkrahúsum um allt land.

### **Hvers er að vænta þegar fætur eru skoðaðir?**

Viðkomandi er beðinn að fara úr sokkum og skóm svo hægt sé að skoða fætur og fótleggi. Spurt er um heilsufar. Mikilvægasta ástæða þeirra spurninga er að sá sem skoðar fæturna fái sem gleggsta mynd af heilsufari viðkomandi, svo hægt sé að veita bestu meðhöndlun.

### **Ennfremur má vænta eftirfarandi spurninga:**

- Hefurðu fengið fótasár?
- Hvernig hirðir þú um fætur þína?
- Skoðar þú fæturna reglulega og eftir hverju leitar þú?
- Hvernig gengur að halda blóðsykrinum í lagi?

Hér gefst gott tækifæri til að spyrja spurninga og leita ráða. Gott er að skrifa spurningarnar niður á blað áður en farið er í viðtal, þannig gleymast síður mikilvæg atriði. Eftirfarandi próf verða gerð og ekkert þeirra veldur óþægindum eða sársauka.

### **Taugaboðapróf.**

Sá sem skoðar notar einföld áhöld til að athuga hvort um tilfinningaleysi eða dofa sé að ræða í fótum. Það er gert með því að þrýsta áhaldi fremst á tærnar, á tábergið og

hælinn. Viðbrögð eru athuguð og hvort munur finnst á heitu og köldu á húðinni.

### **Blóðflæðismæling.**

Púls í fótum og fótleggjum er athugaður til þess að fylgjast með blóðstreymi. Tæki gætu verið notuð til að hlusta eftir blóðstreymi í slagæðum fóta og fótleggja. Blóðþrýstingur gæti verið tekinn á sama hátt og venjulega, nema í þessu tilfelli yrði hann tekinn á fæti.

### **Fótaskoðun.**

Athugað verður hvort á fótum sé líkþorn, hörð húð, kvillar í nöglum eða annað athugasvert og bent á viðeigandi meðhöndlun.

### **Hvenær á að leita aðstoðar?**

- Ef minnstu sár og/eða afrifur eru á fótum.
- Ef sykursýki hefur varað í mörg ár og fætur aldrei verið skoðaðir, sérstaklega ef sykursýki er ekki í góðu jafnvægi.
- Ef viðkomandi á erfitt með að skoða eða hugsa um fæturna.
- Ef einhverjar spurningar vakna varðandi umhirðu fóta.

Tekið af eldri vef Samtaka sykursjúkra, [www.diabetes.is](http://www.diabetes.is).