

### **Apró sérülések és vízhólyagok**

Ha ellenőrzi a lábát, és valamilyen bőrsérülést, apró vágást vagy vízhólyagot fedez fel rajta, kösse be a területet steril kötszerrel. **Ne** szűrje ki a vízhólyagot! Azonnal hívja fel a cukorbeteg lábbal foglalkozó szakembert vagy a háziorvosát (elérhetőségeik a túloldalán találhatóak).

### **Bőrkeményedés és tyúkszem**

Ne próbálja meg saját maga eltávolítani a bőrkeményedést vagy a tyúkszemet! A cukorbeteg lábbal foglalkozó orvos vagy podiáter elvégzi a kezelést, és tanácsot is ad, ha az szükséges.

### **Recept nélkül kapható tyúkszemtapaszok**

Ne használjon recept nélkül kapható tyúkszemtapaszokat! Ezek egyetlen cukorbeteg számára sem ajánlottak, mert károsíthatják a bőrt, és fekélyeket okozhatnak.

### **Kerülje a túl magas vagy a túl alacsony hőmérsékletet**

Ha fáznak a lábai, hordjon zoknit. Soha ne üljön hőszigetelőre, kályhához, tűzhöz, hogy annál melegítse fel a lábait! Lefekvés előtt mindig vegye ki az ágyból a forróvízes palackot, melegítő párnát.

**Ha bármilyen problémát, eltérést észlel a lábán, azonnal keresse fel a cukorbeteg lábbal foglalkozó szakembert vagy a háziorvosát!**

## **Önnel szóló tanácsok**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

A következő szűrővizsgálatának esedékessége:

20..... ..... hónap

## **Telefonszámok**

**Cukorbeteg lábbal foglalkozó szakember:**

.....

**Háziorvosi rendelő:**

.....

Készítette: Scottish Diabetes Group - Foot Action Group

Duncan Stang MChS FCPodMed, FFPM RCPS, Glasgow,  
National Diabetes Foot Co-ordinator engedélyével

A fordította és a hazai ellátási viszonyokra adaptálta:  
dr. Kökény Zoltán, Dictum Kft.



Sebkezelő központ – dr. Kökény Zoltán  
www.sebkezelesotthon.hu

## **Közepes fokú kockázat**

Cukorbetegnek szóló  
információk és tanácsok

A cukorbetegség egy egész életen át tartó betegség, ami lábproblémákat okozhat. Ezeknek a problémáknak egy része azért alakulhat ki, mert a lábában lévő idegek és a láb vérellátását biztosító erek károsodnak. Ez hatással lehet:

- ❖ a lábaiban lévő érzékelésre (perifériás idegkárosodás) és
- ❖ a lábai vérkeringésére (helyi vérkeringési zavar).

Ezek a változások nagyon lassan és fokozatosan alakulhatnak ki, és előfordulhat, hogy Ön észre sem veszi azokat. Ezért elengedhetetlenül szükséges, hogy minden évben lábszűrésen essen át, és vizsgálja meg egy, a cukorbeteg lábakkal foglalkozó orvos vagy podiáter. Ezt követően egy, az Ön szükségleteihez igazodó terápiás tervet állíthatnak fel.

Az elvégzett szűrővizsgálat azt mutatta, hogy **közepes a kockázata** annak, hogy Önnél lábfekély alakuljon ki. A cukorbeteg lábakkal foglalkozó szakember bejelöli, hogy az alábbi kockázati tényezők közül melyek állnak fent Önnél.

- Érzéskiesés van a lábain.
- A lábaiban csökkent a vérkeringés.
- Bőrkeményedés van a lábain.
- Megváltozott a láb formája.
- Látásromlása van.
- Nem tudja önállóan ápolni a lábát.

A cukorbetegségének, koleszterinszintjének és vérnyomásának megfelelő egyensúlyban tartása segít közben tartani ezeket a problémákat.

**Ha dohányzik, kifejezetten ajánlott, hogy hagyja abba! A dohányzás rontja a vérkeringést, és amputációhoz vezethet.**

Mivel **közepes a kockázata** annak, hogy Önnél lábfekély alakuljon ki, különös gondot kell fordítania a lábápolásra. Lehet, hogy egy, a cukorbeteg lábakkal foglalkozó szakember által végzett kezelésre vagy gyógycipő viselésére van szüksége.

A tájékoztatóban lévő tanácsok betartása a két vizsgálat közötti időszakban segít Önnel a lábápolásban. Remélhetőleg ez segít majd csökkenteni a későbbi problémák kialakulását.

## A láb egészségének megőrzését segítő tanácsok

### Ellenőrizze a lábát minden nap!

Minden nap ellenőriznie kell a lábait, hogy van-e rajtuk vízható, bőrsérülés, fájdalmas terület vagy bármilyen, fertőzésre utaló jel, például duzzanat, meleg vagy kipirult terület. Ha ezt nem tudja saját maga megtenni, kérjen segítséget partnerétől, gondozójától.

### Mosson lábat minden nap

Minden nap lábat kell mosnia, meleg vízben, érzékeny bőrre való szappannal. Alaposan öblítse le, majd gondosan törölje szárazra a lábait, különösen a lábujjak között. Ne áztassa a lábait, mivel az károsíthatja a bőrt. A cukorbetegsége miatt előfordulhat, hogy nem érzi a meleget és a hideget. A könyökével le kell ellenőriznie a víz hőmérsékletét, vagy kérjen meg valaki mást, hogy ellenőrizze le azt Önnel.

### Minden nap hidratálja a láb bőrét

Ha bőre száraz, minden nap használjon hidratáló krémet, de ne kenje a lábujjak közti területeket.

### Körmök

Csak akkor vágja saját maga a lábujjkörmeit, ha az orvos vagy a podiáter azt javasolta Önnel. Egyébként ezt bízva szakemberre.

### Zokni, harisnya, harisnyanadrág

Minden nap tisztát kell vennie! A végükben ne legyen vastag a varrásuk, és a szárúknál ne legyen erős a gumírozás.

### Ne járjon mezítláb

Ha mezítláb sétál, azt kockáztatja, hogy megsérül a lába, belerúg valamibe az ujjjaival, vagy éles tárgyra lép, ami felsértheti a bőrt.

### Ellenőrizze a cipőit

Mielőtt felvenné, ellenőrizze le a cipője talpát, és győződjön meg arról, hogy nem szúrta át a talpát semmilyen éles tárgy, például tű, szög vagy üvegszilánk. Minden cipő belsejébe nyúljon bele a kezével, és ellenőrizze, hogy nem került bele semmilyen apró tárgy vagy egy kis kavics, és nem gyűrődött fel a talpbetét.

### Szoros cipő

A szoros cipő gyakran okoz lábsérülést. A láb szűrővizsgálatát végző szakember tanácsot adhat Önnel a már meglévő cipőjével és azzal kapcsolatban, hogyan vásároljon új cipőt. Javasolhatja, hogy speciális, méretre gyártott, receptre kapható cipőt hordjon.