

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** szúrja ki a vízhólyagot! Azonnal hívja fel a cukorbeteg lábbal foglalkozó szakembert vagy a háziorvosát (elérhetőségeik a túloldalán található). Ha ők nem érhetők el, és egy nap után nincs gyógyulásra utaló jel, menjen sebészetre vagy a helyi kórház sürgősségi osztályára.

Bőrkeeményedés és tyúkszem

Ne próbálja meg saját maga eltávolítani a bőrkeeményedést 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.

Fekélyek a kórelőzményben

Ha korábban volt már fekélye vagy amputációja, akkor Önnél **nagy a kockázata** annak, hogy további fekélyek alakulnak ki. Ha gondosan ápolja a lábait, egy, a cukorbeteg láb kezelésében jártas orvos vagy egy podiáter segítségével, az csökkenti a további problémák kockázatát.

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

Ha ők nem érhetők el, menjen sebészetre vagy a legközelebbi kórház sürgősségi osztályára. Ne feldje, ha problémája van, minden késlekedés, legyen szó tanácskérésről vagy kezelésről, súlyos problémákhoz, akár a végtag amputációjához is vezethet.

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

Nagy 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 lábszűrően 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 **nagy 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.
- Volt korábban lábfekélye.
- Amputációja volt.

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

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

Mivel **nagy a kockázata** annak, hogy Önnél lábfekély alakuljon ki, különös gondot kell fordítania a lábápolásra. Önnel rendszeres orvosi vagy podiáter által végzett kezelésre lesz 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 kerülje a lábujjak közti területeket.

Körmök

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

Receptre kapható cipő

Ha cipőt kap, annak receptre kell készülnie. Követnie kell a podiátere vagy az ortopéd cipő készítő utasításait. Kizárólag ezeket a cipőket hordhatja. A cipőket általában betéttel együtt írják fel. Ezek a cipő fontos részei, és csak akkor távolíthatja azokat el, ha az orvos, az ortopéd cipő készítő vagy a podiáter azt tanácsolja Önnel. Akárki is csinálta a cipőit, az minden javítást vagy változtatást elvégez rajta, hogy gondoskodjon arról, hogy a cipők megfeleljenek a reptre felírt tulajdonságoknak.