

BETEGTÁJÉKOZTATÓ CUKORBETEGEK RÉSZÉRE A LÁBSZÖVŐDMÉNYEK MEGELŐZÉSÉRŐL

Önnél cukorbetegsége miatt lábvizsgálatot végeztünk. A vizsgálat eredménye szerint Önnél a lábseb kialakulásának kockázata jelenleg *alacsony*.

Annak érdekében, hogy a lába élethosszig a lehető legnagyobb biztonságban legyen, Ön tehet a legtöbbet. Az alábbi tájékoztatóban megtalálja a legfontosabb információkat a lábszövődmények kialakulásáról, illetve azon praktikus tanácsokat, melyek segítségével lábait megóvhatja.

A cukorbetegség hatása a lábra

A cukorbetegség az erek és az idegek lassú és fokozatos károsodását okozhatja. Ez a folyamat általában panaszokat nem okoz, ezért észrevétlen maradhat. Rosszul kezelt cukorbetegség esetén a károsodások hamarabb és súlyosabb formában jelentkeznek.

A cukorbetegség hatása az idegekre:

- Az érzékelő idegek károsodása miatt a láb érzéketlenné válik a külső káros hatásokra, ezért az egészséges lábon fájdalmat okozó behatások (pl. nyomás, szúrás, forró, vagy jéghideg hőmérséklet) észrevétlenek maradnak, a láb elveszíti természetes védelmét.
- A verejtékezés szabályozásnak károsodása miatt a láb bőre száraz, berepedésekre hajlamos.
- A mozgató idegek károsodása miatt a láb harmonikus szerkezete megváltozik. Olyan csontkiemelkedések jelennek meg (pl. kalapácsujjak, talpi csontok), melyeken a száraz bőr kórosan megvastagszik. Ezekon területeken a láb kisebesedhet.

A cukorbetegség hatása az erekre:

- A cukorbetegségeket az nagyerek elzáródása gyakrabban és fiatalabb életkorban érinti. Az érző idegek károsodása miatt a jellegzetes tünetek (járásra jelentkező lábikragörcs, fájdalom) elmaradhatnak.

A cukorbetegség hatása a fertőzések elleni védekezőképességre:

- Magas vércukorszint esetén a gombák és baktériumok okozta fertőzések gyakoribbak és lefolyásuk is súlyosabb a védekezőképesség gyengülése miatt.

Mindezek következtében a lábon észrevétlen sérülések, súlyos nem gyógyuló sebek és fertőzések kialakulásához vezethetnek, amelyek, ha nem kerülnek időben felismerésre és kezelésre akár a végtag elvesztésével is járhatnak. A cukorbetegségeknél történik az alsó végtagi csonkolások több mint 50%-a.

Mit tehet Ön a lába védelmében?

A most elvégzett vizsgálat az mutatta, hogy Önnél még nem mutatható ki sem idegkárosodás, sem érszűkület, így jelenleg a lábseb kialakulásának valószínűsége *alacsony*. Évente vegyen részt ismételt lábszűrésen, hogy időben felismerhessék a megjelenő szövődményeket. A szövődmények megelőzése érdekében törekedjen a cukorbetegség, a koleszterinszint és vérnyomás egyensúlyban tartására, a rendszeres testmozgásra és amennyiben dohányzik, a dohányzás abbahagyására.

A láb gondozása váljon a napi rutin részévé!

Naponta ellenőrizze lábait: látható-e bőrsérülés, vízhólyag, észlelhető-e fájdalmas terület vagy bármilyen, fertőzésre utaló jel (melegség, pír, duzzanat). Ha a láb vizsgálata nehézségekbe ütközik, használjon lábtükrot, vagy kérjen segítséget.

Ápolja lábait!

Lábmosás

Naponkénti lábmosással a fertőzések kialakulásának esélye csökkenthető. Naponta mossa meg lábát szappannal és langyos (37 fokosnál nem melegebb) vízzel. Gondosan itassa szárazra bőrét, ügyelve a lábujjközökre is. **Lábait ne áztassa**, mert a felázott bőr sérülékenyebb.

Bőrápolás

A bőrápolás segíti a bőr egészséges védőfunkciójának a megőrzését: lába megszáraitását követően kenje be a láb bőrét urea tartalmú, cukorbetegség számára javasolt bőrápolóval. **A lábujjközöket ne kenje be!** Amennyiben a lábujjközök gombás fertőzésekre hajlamosak, használjon gombellenes ecsetelőt.

Körömápolás

A körömápolást csak akkor végezze önállóan, ha jól látja és nehézségek nélkül eléri körmeit, és biztonságosan tudja kezelni a szükséges eszközöket. Ellenkező esetben kérjen segítséget, vagy forduljon szakemberhez. Rendszeresen vágja le a lábujj szélén túlnőtt körmöt a természetes görbületet követve. Használjon jó állapotú körömcsiszoló vagy körömvágó ollót. **A körömsarkokat ne vágja ki**, hagyja egyenesen, hogy elkerülhesse a körömszél benövését és a körömágygyulladás. A köröm éles, durva széléit reszelje simára.

Bőrkevényedések kezelése

A bőrkevényedés a láb kóros terhelésére utal, ezért fontos a megfelelő tehermentesítő betétellátott lábbeli viselése. A bőrkevényedések eltávolítása habkővel javasolt. A nagyfordulatú csiszolókorong alkalmazása a vaskos bőrkevényedések eltávolítására cukorbetegség esetén fokozott óvatossággal alkalmazható. **Szalicil tartalmú tyúkszemtapaszt, szikét, hegyes végű ollót ne használjon!**

Óvja lábait!

Viseljen megfelelő lábbelit és zoknit!

A sérüléseket leggyakrabban a rossz lábbeli vagy a mezítláb járás okozza. A megfelelő lábbeliben a talpon a nyomás egyenletesen eloszlik, a lábujjak számára elegendő a hely, anyaga puha, mérete a lábra illik. Viseljen gumírozás és orrvarrás nélküli pamut vagy frottír zoknit. Ellenőrizze cipőjét mielőtt felveszi, hogy nincs-e benne idegen tárgy, ami megsértheti a lábát. **Ne járjon mezítláb, ne viseljen kéreg és sarok nélküli, vékony talpú cipőt!**

Teendők sérülés esetén

Ha sérülést, vízhólyagot észlel a lábán, fertőtlenítést követően fedje be olyan nem szövött anyagú steril kötszerrel, ami nem tapad a sebhe (*Mull lap nem megfelelő*) és rögzítse érzékeny bőrre javasolt

ragtapasszal, vagy öntapadó kötésrögzítővel. **A vízhólyagot ne szúrja ki!** Ha néhány nap alatt a sérülés nem gyógyul, vagy gyulladás tüneteit észleli (helyi duzzanat, pír, melegség) forduljon háziorvosához, szakorvoshoz. Súlyos tünetek esetén (terjedő gyulladás, fájdalom, láz, rossz közérzet, elesettség) haladéktalanul keresse fel a területi kórház sebészeti ügyeletét, vagy sürgősségi osztályát!

A diabéteszes láb szindróma esetében kiemelten igaz, hogy sokkal könnyebb a problémát megelőzni, mint a már kialakult problémát kezelni.

Mit tehet a lába egészsége érdekében?

- Mérje rendszeresen a vércukorszintjét!
- Tartsa az orvosával egyeztetett céltartományban a vércukor értékét, HbA1c értékét és koleszterinszintjét.
- Mozogjon rendszeresen! Napi 150 perc közepes intenzitású kardio mozgás (gyaloglás, séta, kerékpározás stb) javasolt a cukorbetegség kezelése érdekében minimum.
- Végezzen rendszeresen ertorna gyakorlatokat!
- Figyeljen az étkezésére, kövesse az előírt cukorbeteg diétát, fogyasszon többnyire alacsony glikémiás indexű ételeket!
- Ápolja a lábát rendszeresen, és naponta egyszer vizsgálja át alaposan a lába állapotát!
- Hidratálja a lábát lábápoló krémekkel, hogy elkerülje a bőrének kiszáradását!
- Bőrkeményedés esetén enyhe esetben otthonában is eltávolíthatja habkővel, előre haladottabb állapotban forduljon szakemberhez a professzionális lábápolás érdekében!
- Körömápolás se felejtse ki! Körömvágásnál kövesse a lábujjak ívét, majd reszeléssel vegye el a köröm-szél élességét. Soha ne vágja ki a köröm-ágyat. Amennyiben benő a körme, vagy körömfertőzést kapott, forduljon gyógypedikűröshöz.
- Viseljen mindig kényelmes cipőt és zoknit! Túlságosan bő vagy éppen túl szűk cipő viselése nem ajánlott. Előb-bi esetben a nyomásnak kitett helyeken nyomásos sebek, fekélyek alakulhatnak ki, utóbbi esetben járás közben csúszkálhat a cipőben a láb, ami feldörzsöl-heti a bőrt és vízhólyagok kialakulásával járhat. Szükség esetén viseljen diabéteszes talpbetétet. Zokni a ne vágjon a lábába, ne legyen túl szoros gumival ellátva. Műszálas zoknikat kerülje.
- Amennyiben seb jelenik meg a lábán, és nem gyógyul, mielőbb forduljon szakorvoshoz!