

SKIMUN FÓTA

lítil hættu á fótasári



Skoðun fóta á göngudeild sykursýki leiddi í ljós að þú ert í lítilli hættu á að fá fótasár eins og er.

Sykursýki fylgir þeim sem með hana greinast ævilangt og getur hún valdið ýmsum fylgikvillum. Meðal þeirra eru fótamein sem verða vegna skemmda í æðum og taugum.

Þessar skemmdir geta valdið:

- Skynskerðingu (úttaugakvilli)
- Truflun á blóðflæði (blóðþurrð)

Skemmdirnar geta þróast smátt og smátt, á löngu tímabili, án þess að þú gefir því gaum. Fyrirbyggjandi eftirlit og stjórn áhættuþátta eru því mikilvæg atriði og þar þarf að hafa eftirfarandi í huga:

- **Fótaeftirlit:** Láttu skoða og meta fætur einu sinni á ári. Eftirlitið ætti að vera í höndum fótaaðgerðarfræðings eða sérhæfðs starfsmanns á göngudeild sykursýki eða þar sem þú ert í eftirliti.
- **Stjórn áhættuþátta:** Með góðri stjórn blóðsykurs, blóðfitu og blóðþrýstings er hægt að minnka líkur á fótameinum og öðrum fylgikvillum sykursýki.

Reykingar auka líkur á fótameinum. Ef þú reykir hvetjum við þig eindregið til að hætta. Hjálp er í boði á www.reyklaus.is og í síma 800-6030.

Ráðleggingar varðandi umhirðu fóta

Dagleg umhirða

- Athugaðu hvort þú sérð eða finnur blöðrur, sár, sprungur, eða merki um sýkingu svo sem roða, hita, bólgu eða verk. Athugaðu hvort þú finnur hitastigsmun milli hægri og vinstri fótar.
- Þvoðu fætur með mildri sápu þegar þú ferð í bað eða sturtu. Gættu þess að skola sápu vel af og þurrka milli tánna að því loknu.
- Notaðu rakakrem daglega til að koma í veg fyrir að húðin rofni eða springi. Kremið á ekki að fara milli tánna.



Umhirða tánagla

- Klippu táneglur oft en lítið í einu.
- Varastu að klippa upp í kviku eða þannig að skarpar brúnir verði eftir sem geta sært.
- Ekki klippa niður með hliðum naglanna, það eykur líkur á inngrónum nöglum.
- Leitaðu aðstoðar fótaaðgerðarfræðings ef umhirða fóta reynist erfið.

Sokkar

- Mikilvægt er að skipta um sokka daglega.
- Þröngar teygjur geta aukið bjúg og saumar á sokkum geta valdið sárum. Best er að nota saumalaus sokka með víðri teygju.

Að ganga berfættur

- Aldrei ætti að ganga berfættur því það eykur líkur á sáramyndun.

Skór

- Algengasta orsök fótasára eru skór sem passa illa.
- Þegar nýir skór eru keyptir er best að máta þá seinni part dags þegar fóturinn hefur náð hámarks breidd.
- Skór eiga að passa frá upphafi, saumar mega ekki nuddast við húð og þá á ekki að þurfa að ganga til.
- Í hvert skipti sem þú ferð í skóna þína skaltu ganga úr skugga um að engir aðskotahlutir séu ofan í skónum og að ekkert hafi stungist upp í sólann.

Minniháttar áverkar svo sem blöðrur eða fleiðursár

- Ef lítil grunn sár eða blöðrur sjást þarf að setja sáraumbúðir yfir. Mikilvægt er að skipta um umbúðir og fylgjast með ástandi sáranna daglega. Blöðrur skal ekki sprengja.
- Ef ekki er greinilegur gróandi eða ef ummerki eru um sýkingu (bólga, hiti, roði eða verkir) er mikilvægt að hafa samband við heilbrigðisstarfsmann sem fyrst.

Hvert skal leita ef upp koma vandamál?

- Hægt er að hafa samband við lækni eða hjúkrunarfræðing á heilsugæslustöð.
- Einnig er hægt að hafa samband við göngudeild sykursýki í síma 543-6331 eða á netfangið innkirtladeild@landspitali.is
- Ef ekki næst í ofangreinda aðila og erindið þolir enga bið skal leita á bráðamóttöku.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI 2017 / LYFLÆKNINGASVIÐ / INNKIRTLADEILD / LYF-162

ÁBYRGÐARMENN:
YFIRLÆKNIR INNKIRTLA - OG EFNSKIPTASJÚKDÓMA

HÖNNUN: SAMSKIPTADEILD

Þýtt og staðfært úr leiðbeiningum NHS Scotland (2016). The Scottish government and The University of Edinburgh.
The Scottish Diabetes Group - Foot Action Group. Sótt af <http://www.edinburghdiabetes.com/foot-clinic/>