

SKIMUN FÓTA

mikil hættu á fótasári



Skoðun fóta á göngudeild sykursýki leiddi í ljós að þú ert í mikilli hættu á að fá fótasár.

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:** Fótaaðgerðarfræðingur eða annar sérhæfður starfsmaður þar sem þú ert í eftirliti ætti að framkvæma matið. Hann ákveður hvort þörf er á þéttara eftirliti með fótum.
- **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. Með reykingum minnkar blóðflæði til fóta og hætta á að grípa þurfi til aflimunar eykst. Ef þú reykir hvetjum við þig eindregið til að hætta. Hjálp er í boði á www.reyklaus.is og í síma 800-6030.

Meðferðaraðili þinn fer yfir hvaða áhættuþætti þú ert með og ákveður frekari meðferð.

- Skynskerðing er í fótum
- Blóðrás í fótum er skert
- Hörð húð er á fótum
- Löggun fóta hefur breyst
- Sjón þín er skert
- Þú getur ekki annast fætur þína sjálf/ur
- Þú hefur fengið fótasár áður
- Þurft hefur að aflima hluta fótar



Vegna þeirra áhættuþátta sem eru til staðar er góð umhirða fóta nú enn mikilvægari en áður. Til að draga úr líkum á fótameinum er mikilvægt að fylgja þeirri áætlun sem meðferðaraðilar þínir leggja til. Hér á eftir koma ráðleggingar varðandi umhirðu fóta.

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.
- Fáðu aðstoð ef þú ert ekki fær um hirða fætur þína sjálf/ur.

- Gættu varúðar áður en þú ferð í sturtu og athugaðu hitann á vatninu með höndum eða framhandlegg.
- Þvoðu fætur með mildri sápu þegar þú ferð í bað eða sturtu. Gættu þess að skola sápuina vel af og þurrka milli tákna að því loknu.
- Notaðu rakakrem daglega til að koma í veg fyrir að húðin rofni eða springi. Kremið á ekki að fara milli tákna.
- Ekki fjarlægja harða húð með þjöl eða öðrum verkfærum. Slíkt ætti að vera í höndum meðferðaraðila.

Umhirða tágla

- Ekki klippa eða snyrta táneglur nema að höfðu samráði við meðferðaraðila.

Sokkar

- Mikilvægt er að skipta um sokka daglega.
- Þröngar teygjur geta aukið þjúg 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.
- Meðferðaraðili þinn getur leiðbeint með val á skóm. Svo gæti farið að heppilegast sé fyrir þig að vera í sérsníðuðum skóm. Ákvörðun um slíkt tekur þú í samráði við meðferðaraðila.

Sérstök úrræði varðandi skó

- Ef þú hefur fengið sérsníðaða skó eða skó með sérsníðnu innleggi hafa þeir verið lagaðir að þínum þörfum. Notkunin ætti að vera eftir leiðbeiningum frá sjúkraskósmiði eða öðrum meðferðaraðilum.
- Þessir skór eiga að vera einu skórnir sem þú notar.
- Skónum ætti að fylgja innlegg. Þau gegna mikilvægu hlutverki og ættu alltaf að vera í skónum.

- Sá sem smíðaði skóna í upphafi ætti að annast viðgerðir og/eða breytingar ef þess gerist þörf.

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.

Forðastu háan og lágan hita

- Ef þér er kalt á fótunum ættirðu að klæðast sokkum. Ekki nota varmagjafa sem gæti brennt svo sem þilofna, hitapoka og rafmagnssofna. Hiti frá þessum varmagjöfum getur hæglega orðið svo mikill að bruni hljótist af.

Saga um fótasár

- Ef þú hefur áður fengið fótasár eða fjarlægja hefur þurft hluta fótar, er mikil hættu á að þú fái frekari sár. Ef þú gætir vel að fótum þínum með aðstoð heilbrigðisstarfsmanns geturðu minnkað þessa áhættu verulega.

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 um sár er að ræða skal hafa samband við sáramiðstöð á Landspítala Fossvogi í síma 543-7390 eða á netfangið saramidstod@landspitali.is
- Ef ekki næst í ofangreinda aðila og erindið þolir enga bið skal leita á bráðamóttöku.

Allar tafir á meðhöndlun fótameina geta haft alvarlegar afleiðingar.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI 2017 / LYFLÆKNINGASVIÐ / INNKIRTLAÐEILD / LYF - 161

ÁBYRGÐARMENN:
YFIRLÆKNIR INNKIRTLA- OG EFNSKIPTASJÚKDÓMA

HÖNNUN: SAMSKIPTAÐEILD

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/>