

Fótasár og sykursýki

Sykursýki er langvinnur sjúkdómur sem getur valdið ýmsum fylgikvillum.

Meðal þeirra eru fótamein sem verða vegna skemmda í æðum og taugum.

Þessar skemmdir geta valdið:

- Skynskerðingu í fótum (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:** Ætti að vera í höndum þverfaglegs teymis, það er lækna, hjúkrunarfræðinga og fótáðgerðarfræðinga. Meðferðaráætlun ætti að vera samkomulag milli þín og ofantalinna fagaðila.
- **Stjórn áhættuþátta:** Með góðri stjórn blóðsykurs, blóðfitu og blóðþrýstings er hægt að minnka líkur á frekari 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. Við hvetjum þig eindregið til að hætta að reykja. Hjálp er í boði á www.heilsuvera.is og í síma 513 1700.



Fótasár

Þú ert með fótasár sem er afleiðing sykursýki. Það þýðir að húðin hefur rofnað og vefirnir þar fyrir innan eru berskjaldaðir.

- Hjá fólki með sykursýki gróa sár ekki jafn vel og hratt og hjá heilbrigðum. Því eru meiri líkur á að jafnvel smásár geti orðið að langvinnum sárum og sýkingum.
- Sýkingar geta haft miklar og alvarlegar afleiðingar. Því er mikilvægt að þú fylgist vel með sárinu og fáið viðeigandi aðstoð.
- Einn af hverjum tíu einstaklingum með sykursýki fær alvarlegt fótasár einhvern tíma á lífsleiðinni.

Vegna fótasársins sem þú ert með núna þarft þú að hitta hjúkrunarfræðing og aðra heilbrigðisstarfsmenn með sérþekkingu á fótasárum sykursjúkra. Þeir skoða og meta sárið og leggja upp meðferð.

Mjög mikilvægt er að þú fylgir meðferðaráætlun og mætir í alla tíma þar sem sárið er meðhöndlað.

Hér á eftir fara atriði sem mikilvægt er að hafa í huga varðandi fótasárið en einnig til að fyrirbyggja að ný sár myndist.

Meðferð við fótasári

- Fótasár af völdum sykursýki geta verið falin undir harðri húð. Ef svo er þarf að fjarlægja hörðu húðina með sérstökum áhöldum til að sárið geti gróið. Við þetta getur blætt úr sárinu fyrst á eftir.
- Ekki meðhöndla fótasár sjálf/ur. Meðferð á að vera í höndum heilbrigðisstarfsmanns.

Umbúðaskipti og eftirfylgd

- Fyrirkomulag á umbúðaskiptum þarf að vera samkomulag milli þín og heilbrigðisstarfsmanns sem annast þig.
- Fylgstu daglega með að umbúðir liggi vel yfir sárinu.
- Ekki fjarlægja sáraumbúðir nema þú hafir fengið góðar leiðbeiningar eða fyrirmæli um það og hafir réttar umbúðir til skiptanna.

Hættumerki

Fylgstu vel með hvort þú finnur fyrir eftirfarandi einkennum:

- Eru nýir verkir eða óþægindi?
- Finnst þér fæturnir heitari en vanalega?
- Er bólga eða roði á nýjum svæðum?
- Sérðu einhvers staðar vessa eða graftarútferð?
- Finnur þú lykt sem þú kannast ekki við frá fótum?
- Ertu með hita eða flensulík einkenni?

Sáraumbúðir mega ekki blotna

- Ef umbúðirnar blotna eiga bakteríur greiðari leið að sárinu og meiri hætta er á sýkingu. Auk þess er meiri hætta á að umbúðirnar losni eða nuddist og myndi ný sár.
- Mikilvægt að skipta um blautar umbúðir sem fyrst.
- Ekki reyna að þurrka umbúðir með því að setja fætur nálægt ofni eða öðrum varmagjöfum.
- Hægt er að fá poka eða plasthlífar til að verja sáraumbúðir fyrir vatni þannig að þú komist í sturtu.

Rakakrem á þurra húð

- Ef húðin er þurr er mikilvægt að nota rakakrem. Berðu kremið á þau svæði sem ekki eru undir sáraumbúðunum en forðastu að bera á rofna húð og á milli tákna.

Gefðu sárinu tækifæri til að gróa

- Nauðsynlegt er að létta þrýstingi og núningi af sárasvæðinu eins og kostur er.
- Stöðugt álag eða þrýstingur á sárið, eins og við að standa eða ganga, hindrar sárgræðslu.
- Hvíldu eins mikið og hægt er.
- Ekki láta fótinn hanga niður þegar þú situr.
- Hafðu hátt undir fætinum þegar þú liggur.

Skór

- Oftast þarf að nota sérstakan skóbúnað til að létta þrýstingi af sárasvæðinu. Í sumum tilfellum er einnig notað gips eða spelka. Þú ættir ekki að nota annan skóbúnað en mælt er með þar til sárið er gróið.

Sýklalyfjameðferð

- Ef sýking er í sárinu þarft þú sýklalyfjameðferð.
- Notkun sýklalyfja getur valdið aukaverkunum, oftast útbrotum, ógleði og niðurgangi.
- Ekki hætta sýklalyfjameðferð nema að hafa fengið ráðleggingar um slíkt frá lækni.
- Gættu þess að eiga nóg af sýklalyfjum til að klára meðferðina.
- Ef sýking ágerist gætir þú þurft að leggjast inn á spítala og fá sýklalyf í æð.

Aðgerðir

- Ef blóðflæði í fætinum er skert gæti þurft litla aðgerð til að bæta blóðflæðið þannig að sárið grói.
- Ef sýkingin verður alvarleg gætir þú þurft að fara í litla aðgerð þar sem sárið er hreinsað.
- Ef sýking verður mjög alvarleg gæti þurft að aflima tær eða hluta fótár til að bjarga heilbrigðum hluta fótárens.

Ef upp koma vandamál:

- Hægt er að hafa samband við lækni eða hjúkrunarfræðing á heilsugæslustöð.
- Einnig er hægt að hafa samband við fótameinamóttöku göngudeildar innkirtla í síma 543 1000 á dagvinnutíma.

**Utan dagvinnutíma og ef erindið þolir enga bið
þá leitið á bráðamóttöku í Fossvogi.**

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.