

Neuropátia Tudástár



Diabéteszes láb

29 speciális tanács

a diabéteszes lábélváltozások megelőzésére



Tisztelt Asszonyom! Tisztelt Uram!

A cukorbetegség az egész szervezetet érinti, és egyik következménye lehet az idegműködés károsodása, melynek jelei – panaszai és tünetei – legtöbbször elsőként a lábakon figyelhetők meg. A lábfej „idegenszerűvé válása”, a *zsibbadás* és a *hangyamászásérzet* mellett *fájdalmak* is jelentkezhetnek, végül teljes *érzékenységi* alakulhat ki.

Ez utóbbi következtében a bőrön létrejövő *sérülések* észrevétlenül maradhatnak, így megfelelő ellátásuk, letisztításuk is elmarad. Különösen jelentősek e szempontból a nehezebben hozzáférhető területek, mint pl. az ujjak közei és a talp. Ha a szükséges ellátás elmarad, ezekből az önmagukban általában jelentéktelen, felszínes sebekből, hámphányokból gyorsan terjedő – sokszor a mélyebben fekvő szövetek felé törő – *gyulladások* alakulnak ki, melyek a csontokat, ízületeket is károsíthatják. A röviden vázolt tünetcsoport összességében a „**diabéteszes láb**”.

E szövődmények hatékony kezelésének legfontosabb feltétele a korai stádiumban történő felismerés. A helyes lábápolásra vonatkozó javaslatok betartásával azonban a diabéteszes láb kialakulása meg is előzhető. A megelőzés lehetőségeit foglalják össze az alábbi tanácsok, melyeket a kérdés vezető szakembereivel együttműködve állítottunk össze.

Reméljük, hogy az alábbi útmutatás közreadásával segíthetünk Önnek a „diabéteszes láb” szövődmény elkerülésében. Kérjük, fogadja meg tanácsainkat egészsége megőrzése érdekében!

Neuropathia Szakcsoport
Wörwag Pharma





ÁLTALÁNOS TANÁCSOK

1. A lábhygiéné betartása mellett fontos a lábak keringésének és az idegműködés szűrő jellegű ellenőrzésének rendszeres elvégzése is. Fontos, hogy kezelőorvosa évente legalább egyszer elvégezze ezeket a vizsgálatokat!

2. Az idegműködés kimutatható károsodása esetén – még ha a láb ép és sérülésmentes is – mód van kímélő cipő felíratására. E cipőkre vonatkozó javaslatot diabétesz szakrendelések/gondozók adhatnak, a felírást általában ortopédiai vagy rehabilitációs szakorvos végzi.

Már kialakult károsodások esetén a fenti helyeken méretre készülő gyógycipők felírása is lehetséges – teljes („totál kontakt”) betéttel.

3. A kímélő, illetve gyógycipő hasznos segédeszköz, de emellett ugyanolyan fontos a láb rendszeres önvizsgálata és a szénhidrát-anyagcsere ellenőrzése. Kialakult idegműködési zavar (ún. diabéteszes neuropathia) esetén ugyanis csak az anyagcsere tartós egyensúlya mellett remélhető javulás. A neuropátiás károsodás gyógyszeresen is javítható. E készítmények (pl. Milgamma®) Magyarországon is széles körben hozzáférhetők.

Fel kell hívnunk azonban figyelmét, hogy a leghatékonyabb gyógyszertől is csak az anyagcsere tartós egyensúlyának biztosításával együtt várható javulás!





A LÁB NAPONKÉNTI ÁTVIZSGÁLÁSA

4. Vizsgálja meg, nem alakult-e ki gombás fertőzés a körmökön – erre utalhat a körömlemez megvastagodása, egyenetlenné válása, sárgás elszíneződése, törékenysége vagy az ujjak közötti fehér felrakódás, fájdalmas berepedések, gyulladásra utaló vöröses, viszkető-égő területek – illetve nincs-e egyéb eredetű hámphány, sérülés, gyulladás.
5. A legkisebb sebzés, sérülés esetén is keresse fel orvosát, annak szakszerű ellátása céljából!
6. Vizsgálja meg naponta a talpát is! Ehhez a legegyszerűbb segédeszköz egy megfelelő nagyságú tükör.
7. Lábával kapcsolatos bármely panasz esetén konzultáljon kezelőorvosával!
8. Naponta végezzen lábtornát! (Erre igen alkalmas segédeszköz lehet egy vékony hengeres ceruza, melyet ujjával megfog és felemel, majd visszatesz. E mozdulatok segítenek az ujj- és talpizomzat megfeszítésében és ellazításában.)

NAPI BŐRÁPOLÁS

9. A szénhidrátanyagcsere-zavar következtében kialakuló neuropátia (idegműködési zavar) egyik következménye a bőr szárazzá válása, a verejtékmirigyek csökkent működése. Ennek következtében csökken a bőr védekező funkciója. A száraz bőr viszket, vakarás következtében apró sérülések keletkezhetnek, ami fertőzések kiindulási helye lehet. Emiatt fontos a bőr lipid-, azaz zsiradéktartalmának rendszeres pótlása.





10. Bőrápoláshoz magas lipidtartalmú emulziót használjon, melyek természetes zsírokat (pl. ceramidokat , omega 3 zsírsavat) tartalmaznak, illetve ureát, ami hatékony vízmegkötő anyag. Fontos, hogy a választott készítmény illatanyagmentes legyen, ne allergizáljon!
11. Kerülje az alkoholtartalmú tisztítószereket, detergenseket, szappanokat, mert ezek fokozzák a bőr szárazságát! A száraz bőr érzékenyebb, allergiás reakció is hamarabb kialakulhat, ezért illatanyagmentes tisztasági szereket, kozmetikumokat használjon!
12. Használjon szappanmentes mosakodószeret!
13. Krémezze be naponta bőrét, különös gondot fordítva a lábakra!





KÖRÖM- ÉS LÁBÁPOLÁS

14. Lábmosás után gondosan törölje szárazra lábait!

15. Ügyeljen arra, hogy az ujjak közeit is szárazra törölje! Óvakodjon viszont a túl erélyes törléstől, mert a felázott bőr könnyen szakad, s így repedések, sérülések alakulhatnak ki!

16. Bőrkeményedések eltávolítására ne használjon ollót, kést vagy egyéb vágószerszámot! Ezek használata ugyanis a környező területek vagy a mélyebben fekvő rétegek sérülését okozhatja.

17. Körmeit ne vágja, inkább használjon reszelőt!

18. Körmeit lehetőleg egyenesre reszelje le, azaz ne a megszokott ívelt formájúra, hogy elkerülje a sérüléseket a körömszéleken! Egyenesre történő kiképzéssel a körömök széli benövése is nagyrészt megelőzhető.

19. A bőrkeményedéseket („tyúkszemeket”) habkövel kezelje! Kerülje „tyúkszemoldó” oldatok használatát (azok ugyanis kimaródásokat okozhatnak)!

20. Kerülendők a „tyúkszem-tapaszok” is. Egyrészt impregnálva lehetnek különféle „oldószerekkel”, másrészt széli, ragtapaszként viselkedő részük károsíthatja a környező bőrterületeket!

21. Habkövét rendszeresen, gyakran cserélje! Tartós használatkor ugyanis fertőző gombatelepek tapadhatnak meg rajta.





MILYEN CIPŐT VEGYEK?

22. A cipő legyen mindenekelőtt kellően tág, kényelmes és megfelelő méretű! Nem szabad a lábat a cipőbe belepréselni!

23. Új cipőt lehetőleg a késő délutáni órákban vásároljon, amikor a láb – az egész napi terheléstől – a legszélesebb!

24. Fontos a lábak rendszeres igénybevétele! Sétáljon naponta legalább egy órát!

25. Fontos, hogy a zokni is kényelmes legyen, természetes anyagból készüljön! Kerülendő mind a túl szoros, mind a túl nagy méretű. A cipő felhúzásakor a zoknit is húzzuk meg, hogy a ráncok kisimuljanak! (Különösen előnyös a fehér pamutzokni használata, ez ugyanis jól kezelhető, és az esetleges sérülések nyomai is könnyen észrevehetőek rajta.)

Javasolt ezüstszálas zokni viselése, amellyel csökkenthető a bőrfertőzések kialakulásának esélye.

26. Soha ne járjon mezítláb! Sem strandon, sem otthon a lakásban. Így elkerülhető, hogy apró kövek, üvegcserepek sérülést okozzanak.

MIRE FIGYELJEK A SZABADSÁG ALATT?

27. Ha szabadsága idején túrát tervez, ügyeljen arra, hogy cipője ehhez igazodó, kényelmes és megfelelő méretű legyen! A túracipőnek is jól szellőzőnek, természetes anyagból, lehetőleg puhább bőrből készültnek kell lennie! Kerülni kell a láb feltörését, hólyagok képződését (hosszabb túrák során ez könnyen előfordulhat!)

28. Ha a cipő mégis feltörte a lábát, vagy a lábfejen sérülés alakult ki, gondoskodjon megfelelően az ellátásáról! Erről szükség szerint konzultáljon kezelőorvosával!

29. Kerülje a lábak tartós napoztatását! „Leégés” a lábakon is előfordulhat, és ez mindenképpen kerülendő!



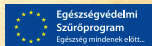


A Magyar Diabetes Társaság
aranyfokozatú támogatója



getting closer
helping better

Magyarország átlagó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 - 2020



aranyfokozatú főtámogatója

Wörwag Pharma Kft.,

1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 54.
Tél.: (06 1) 345-7350, fax: 345-7353,
e-mail: info@woerwagpharma.hu

www.woerwagpharma.hu,
www.milgamma.hu, facebook.com/Milgamma

