

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 *érzéskiesés* 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, hámszárazságból 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 felírására. 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 gyógyszerből 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 ujjjaival 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 zsiradék-tartalmának 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 tisztítószeret, 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 mosakodószer!

13. Krémezze be naponta bőrét, különös gondot fordítva a lábakra!





KÖRÖM- ÉS LÁBÁPOLÁS

14. Lábmossás 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 megszkott ívelt formájúra, hogy elkerülje a sérüléseket a körömszéleken! Egyenesre történő kiképzéssel a körmök széli benövése is nagyrészt megelőzhető.
19. A bőrkeményedéseket („tyúkszemeket“) habkővel 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. Habkővét 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 meztláb! 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 készülnie 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!

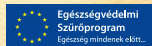


A Magyar Diabetes Társaság
aranyfokozatú támogatója



getting closer
helping better

Magyarország átlagó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 - 2020



aranyfokozatú főtámogatója

Wörwag Pharma Kft.,

1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 54.

Tel.: (06 1) 345-7350, fax: 345-7353,

e-mail: info@woerwagpharma.hu

www.woerwagpharma.hu,

www.milgamma.hu, facebook.com/Milgamma

