

# A DIABÉTESZ TALAJÁN KIALAKULÓ LÁBSZÖVŐDMÉNYEK MEGELŐZHETŐK!

Magyarországon közel 700 000 diagnosztizált cukorbeteg él, és sokan vannak, akik nem is tudnak betegségükről. Megállapítható, hogy a lakosság több mint 10%-a veszélyeztetett a diabétesz szövődményeitől, melyek közül a leg súlyosabbak a lábon kialakuló sebek. Ezek nemcsak nehezen gyógyulnak, de gyakran elfertőződnek, és a végtag elvesztésével fenyegetnek.

## Miért alakulhatnak ki ezek a sebek a cukorbetegek lábán?

A cukorbetegséghez gyakran társul a hő- és fájdalomérző idegrostok károsodása a végtagokon, az ún. neuropátia. Ennek következménye a láb deformálódása, a talpon a túlterhelési pontok megjelenése, amelyeket a bőrkeményedések jeleznek. Az idegkárosodás miatt a bőr szárazzá, sérülékennyé válik, gyakran gombás fertőzéssel együtt járó veszélyes körömelváltozások is kialakulnak.

A neuropátia következménye még az érzéketlenség, a védekező mechanizmusokat normál esetben aktivizáló fájdalom teljes kiesése, emiatt a beteg nem veszi észre a kisebb sérüléseket, nem érzi az ütések. Ezek az észrevétlen sérülések vezetnek a fekélyek kialakulásához.

Az idegkárosodás mellett a hajszálerek viselkedése is módosul, sőt a bőr szerkezete is megváltozik.

Kevesen tudják, hogy születéskor a bőr magas hyaluronáttartalma az évek előrehaladásával jelentősen lecsökken, és időskorban ez a csökkenés felelős a ráncokért. A vezető kozmetikai cégek hamar felismerték a hyaluronát jótékony hatását, és sok kozmetikum tartalmazza.

## A cukorbeteg bőrében a hyaluronátszint közel nullára csökken, és ez független az életkortól!

A lábon lévő sebek kialakulása azonban megelőzhető, ha a cukorbetegség gyógyszeres kezelése és a diéta betartása mellett a házi orvosi rendelőben, a cukorbeteg-gondozókban vagy a diabétesz-láb-ambulanciákon időben megtörténik a lábak gondos állapotfelmérése, és az orvosi utasításoknak megfelelően történik a láb- és bőrápolás.

A cink-hyaluronát tartalmú gél rendszeres használatával a bőr sokkal ellenállóbbá tehető a külső behatásokkal szemben. A talp túlterhelési pontjain kialakult bőrkeményedések felpuhíthatók, eltávolításuk könnyebbé válik. Így a kritikus terhelési pontokon a fekélyesedés esélye minimálisan csökkenthető.

## Miért fontos ezeknek a bőrkeményedéseknek az eltávolítása?

A járás során a bőrkeményedések alatt láthatatlanul és észrevétlenül lágyrészbevezések alakulhatnak ki. Ezek könnyen befertőződnek, ha a lábhygiéna nem megfelelő, és ekkor kezdődnek az igazi bajok.

A mély szövetek felé sokszor könnyebben terjed a gyulladásos folyamat, mint a vaszkos bőrkeményedésen át a fel-

szín felé. A mély szöveti gyulladás pedig legtöbbször rejtve marad mindaddig, amíg a lábszár is érintett, duzzadt lesz. Ilyenkor már nagyon nehéz visszafordítani a folyamatot és legtöbbször végtagamputációra kerül sor.

A bőrkeményedések eltávolítása rendszeres időközönként szakember segítségével végtagmentő, nem túlzás, hogy akár életmentő is lehet (ezt nevezik orvosi pedikűrnek).

A lábszövődmények megelőzésében fontos szerepe van még a tehermentesítésre szolgáló védőcipőnek és talpbetéteknek (ortéziseknek). Ezek használata már akkor javasolt, amikor még nem alakultak ki sebek a lábon.

A jó cukorbeteg-védőcipő merev talpú, mély, hogy a tehermentesítő, teherelosztó, teljes felszínen talphoz simuló egyedi betétet, az ortézist befogadja. A merev talp azért fontos, mert a szövődmények jellegzetesen a lábujjak és a lábközepcsontok közötti ízületek vonalában jelentkeznek, és a merev talppal elérhető, hogy itt a terhelés, és a nyíróerők minimálisra csökkenhessenek.

A cukorbeteg számára készített egyedi védőcipő hozzáférhetősége azonban ma még nem mindenhol problémamentes. Keresni kell azokat a rendeléseket, ahol ezzel is törődnek.

## Összefoglalva

Sajnos még mindig megállapítható, hogy sok cukorbeteg nincs tisztában a diabétesz veszélyeivel és nem jár rendszeresen gondozásra.

Időben elvégzett vizsgálatokkal a neuropátia és következményei felfedezhetők, a szövődmények esélye prognosztizálható. Az már a betegeknek múlik, hogy kellő gondossággal, odafigyeléssel törődik-e saját betegségével, elé akar-e menni a bajoknak.

A lábak jól értékelhető jelekkel figyelmeztetnek a baj közeledtére.

## A cukorbeteg számára fontos

- az alapbetegség folyamatos kezelése,
- a láb bőrének megfelelő ápolása,
- a védőcipő, ortézis használata.

Ezeknek a szabályoknak a betartásával meg lehetne előzni a lábsebek kialakulását.

Ezek a lábváltozások ugyanis típusosan nem fájnak, így könnyen hanyagolja mindenki. Pedig amikor már sebek jelennek meg a lábon, sokkal nehezebb és lényegesen költségesebb a gyógyulást elérni, és a kilátások sokkal rosszabbak.

Dr. Mecsek László

Diabétesz-láb Ambulancia Budapest, Miskolc,  
Debrecen, Balassagyarmat