

SKIMUN FÓTA

miðlungs hættu á fótasári



Skoðun fóta á innkirtladeild leiddi í ljós að þú ert í miðlungs 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 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:** 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. Ef þú reykir hvetjum við þig eindregið til að hætta. Hjálp er í boði á www.heilsuvera.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
- Lögun fóta hefur breyst
- Sjón þín er skert
- Erfitt er fyrir þig að hugsa um færur þína sjálf/ur
- Þurft hefur að aflima hluta fótans



Vegna þeirra áhættuþátta sem eru til staðar er góð umhirða fóta nú enn mikilvægari en áður. Hér á eftir koma ráðleggingar varðandi rétta 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.

- 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 sápu 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 vera í höndum fótaaðgerðarfræðings.

Umhirða tánagla

- Klipptu táneglur oft en lítið í einu.
- Varastu að klippa upp í kviku eða þannig að skarpar brúnir verði eftir sem geta sært.
- Ekki klippa niður með hliðum naglanna, það eykur líkur á inngrónum nöglum.
- Leitaðu aðstoðar fótaaðgerðarfræðings ef umhirða fóta reynist erfið.

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.
- Fótaaðgerðarfræðingur eða aðrir meðferðaraðlilar geta leiðbeint með val á skóm.

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 að 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 rafmagnsfofna. Hiti frá þessum varmagjöfum getur hæglega orðið svo mikill að bruni hljótist af.

Saga um fótasár

- Ef þú hefur áður fengið fótasár eða ef fjarlægja hefur þurft tía eða hluta fótár, er aukin hættu á myndun nýrra sára. Hægt er að minnka hættu á sárum með réttri umhirðu og eftirliti fagfólks.

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 innkirtladeild í síma 543 6040 eða á netfangið innkirtladeild@landspitali.is.
- Ef ekki næst í ofangreinda aðila og erindið þolir enga bið skal leita á bráðamóttöku.

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI MARS 2019 / LYFLÆKNINGASVIÐ / INNKIRTLADEILD / LSH-2162

ÁBYRGÐARMADUR:

YFIRLÆKNIR INNKIRTLA - OG EFNSKIPTASJÚKDÓMA

HÖNNUN: SAMSKIPTADEILD

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/>