

Skimun fóta

Mikil hættu á fótasári vegna sykursýki

Skimun fóta á fótameinamóttöku göngudeildar innkirtla leiddi í ljós að þú ert í mikilli hættu á að fá fótasár.

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 (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:** Láttu skoða og meta fætur einu sinni á ári. Eftirlitið ætti að vera í höndum heilbrigðisstarfsmanns á göngudeild innkirtla eða þar sem þú ert í eftirliti. 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.

Reykningar auka líkur á fótameinum. Með reykningum minnkar blóðflæði til fóta og hættu á að grípa þurfi til aflimunar eykst. Þeir sem reykja eru eindregið hvattir til að hætta. Hjálp er í boði á www.heilsuvera.is og í síma 513 1700.



Við eftirlit er farið yfir hvaða áhættuþætti þú ert með og frekari meðferð ákveðin:

- Skynskerðing er í fótum
- Blóðrás í fótum er skert
- Hörð húð er á fótum
- Löggun fóta hefur breyst
- Skert sjón
- Þú getur ekki annast fætur þína sjálf/ur
- Þú hefur fengið fótasár áður
- Þurft hefur að aflima hluta fótar

Ef áhættuþættir eru til staðar er góð umhirða fóta enn mikilvægari en áður. Til að draga úr líkum á fótameinum er mikilvægt að fylgja ráðleggingum varðandi umhirðu fóta.

Umhirða 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.
- Fáðu aðstoð ef þú ert ekki fær um hirða fætur þína.
- 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 sápunna vel af og þurrka milli tánna að því loknu.
- Notaðu rakakrem daglega til að koma í veg fyrir að húðin rofni eða springi. Kremið á ekki að fara milli tánna.
- Ekki fjarlægja harða húð með þjöl eða öðrum verkfærum. Slíkt ætti að vera í höndum fótadgerðafræðings eða sérfræðings þar sem þú ert í eftirliti.

Umhirða tánagla

- Ekki klippa eða snyrta táneglur nema að höfðu samráði við fótadgerðafræðing eða sérfræðing þar sem þú ert í eftirliti.

Sokkar

- Skiptu 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 hættu á sáramyndun.

Skór

- Algengasta orsök fótasára eru skór sem passa illa.
- Þegar nýir skór eru keyptir er best að mæta 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.
- Meðferðaraðili getur leiðbeint með val á skóm. Svo gæti farið að heppilegast sé fyrir þig að vera í sérsníðnum skóm.

Sérstök úrræði varðandi skó

- Ef þú hefur fengið sérsníðaða skó eða skó með sérsníðnu innleggji hafa þeir verið lagaðir að þínum þörfum.
- Þessir skór eiga að vera einu skórnir sem þú notar.
- Skónum ætti að fylgja innlegg. Þau gegna mikilvægu hlutverki og ættu alltaf að vera í skónum.
- Sá sem smíðaði skóna í upphafi ætti að annast viðgerðir eða breytingar ef þess gerist þörf.

Minniháttar áverkar svo sem blöðrur eða fleiðursár

- Setja þarf sáraumbúðir yfir lítil grunn sár eða blöðrur. Mikilvægt er að skipta um umbúðir og fylgjast með ástandi sáranna daglega. Ekki sprengja blöðrur.
- 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 rafmagnsöfna. Hiti frá þessum varmagjöfum getur hæglega orðið svo mikill að bruni hljótist af.

Saga um fótasár

- Ef þú hefur áður fengið fótasár eða fjarlægja hefur þurft hluta fótár, er mikil hættu á að þú fáið frekari sár. Ef þú gætir vel að fótum þínum með aðstoð heilbrigðisstarfsmanns geturðu minnkað þessa áhættu verulega.

Ef upp koma vandamál:

- Hægt er að hafa samband við lækni eða hjúkrunarfræðing á heilsugæslustöð.
- Einnig er hægt að hafa sambandi við göngudeild innkirtla, Landspítala í síma 543 1000.
- Ef um fótasár er að ræða skal hafa samband við fótameinamóttöku göngu-deildar innkirtla í síma 543 1000, til að fá tíma á göngudeild sem fyrst.

Ef ekki næst í ofangreinda aðila og erindið þolir enga bið skal leita á bráðamóttöku.

Þetta fræðslufni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðslufnisins 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.