

Diabéteszes láb



Az ún. diabéteszes láb többféle formában jelentkezhet. Előfordulhatnak a láb bőrét vagy a lábkörmöket érintő gombás fertőzések, bőrkeményedések, bőtykók és egyéb lábdeformitások. A diabéteszes láb egyik legsúlyosabb formája a láb bőrének kifekélyesedése; a fekélyek súlyossága a felületes sebektől a mély, fertőzött fekélyekig terjedhet.

MI OKOZZA A DIABÉTESZES LÁBAT?

Cukorbetegségben számos tényező közrehat a lábat érintő szövődmények kialakulásában. Vegyük sorra a legfontosabbakat.

Rossz keringés. A magas vércukorszint károsítja a keringést, ezen belül is leginkább az apró ereket, az ún. mikrocirkulációt. Emiatt elsősorban a periférián romlik a keringés, zavart szenved a szervek, szövetek oxigénellátása, a bőr meggyengül, könnyen sérül, fekélyek alakulnak ki, a sebek és fekélyek gyógyulása elhúzódóvá válik. A magas vércukorszint kedvez bizonyos baktériumok és gombák elszaporodásának, így a sebek és fekélyek könnyen felülfertőződnek. Súlyos esetekben a fertőzés egészen mélyre is terjedhet, akár a csontokat is megbetegítheti. Súlyos fertőzések következtében a szövetek elhalhatnak, ún. gangréna alakul ki, mely akár a végtag amputációját is szükségessé teheti. Ha kórokozók a vérárammal a szer-

A cukorbetegség gyakori velejárói a lábproblémák. Nagy részük odafigyeléssel, lábápolással megelőzhető. Ha mégis kialakult a lábat érintő diabéteszes szövődmény, rendszeres lábápolással többnyire megakadályozható, hogy a kisebb kezdeti probléma súlyosabb állapotba menjen át. A cukorbeteg számára elengedhetetlen, hogy elsajátítsák és alkalmazzák az öngondoskodás és a megelőzés fogásait.

vezet más pontjaira is eljutnak, a fertőzés elhatalmasodik, életveszélyes septicus állapot (vérmérgezés) jön létre.

Az idegek károsodása (neuropátia).

A magas vércukorszint nemcsak az ereket, hanem az idegeket is károsíthatja. Ennek következtében az érzékelés csökken, a beteg kevésbé érzi a fájdalom- és nyomásingereket. Ha ezek az érzetek kiesnek, könnyebben alakulnak ki sebek, majd fekélyek a nyomásnak – pl. a cipő szorításának – kitett pontokon. Viszonylag nagy sebek jöhetnek létre, mielőtt a beteg egyáltalán észrevenné, hogy baj van. Tovább súlyosbíthatja a helyzetet, hogy a bőr, lágszövetek, csontok és ízületek károsodása deformálhatja a lábat, még jobban kitevé azt a lábbeli szorításának.

MI HAJLAMOSÍTHAT DIABÉTESZES LÁBRA?

Különösen könnyen léphetnek fel a lábat érintő szövődmények olyan cukorbetegknél, akiknél korábban már kialakultak fekélyek, vagy fennállnak a cukorbetegség egyéb – pl. vesét, szemet érintő – szövődményei. Ugyancsak kedvez a diabéteszes láb kialakulásának, ha a keringés – pl. érelmeszesedés miatt – egyébként is károsodott, vagy ha az elégtelen vércukor-beállítás következtében a vércukorszint tartósan túl magas.



Rendszeresen vizsgáljuk végig a bőrünket! Különösen a lábakon kutassunk sebek, véralfutások, pontszerű bevérzések, horzsolások, víz- vagy vérhólyagok után

A rossz keringés kedvez a bőrproblémák kialakulásának, s a száraz, hámló, berepedezett bőr könnyebben sérül, majd kifekélyesedik, ördögi kör jön létre. A sérült bőr nehezebben gyógyul, krónikus fekélyek alakulhatnak ki.

A lábdeformitások a diabéteszes láb részjelenségei és további szövődmények okai egyaránt lehetnek, ahogyan azt a diabéteszes láb okairól szólva már kifejtettük.

Nagy figyelmet érdemel a lábápolás, valamint a lábbeli és zokni kiválasztása akkor, ha pl. bűtyök vagy kalapácsujj áll fenn, vagy ha kényelmetlen, szoros, hegyes orrú cipő rendszeres viselése miatt a láb korábban elveszítette eredeti formáját.

A DIABÉTESZES LÁB MEGELŐZÉSE

A diabéteszes láb – és általában a cukorbetegséget kísérő szövődmények – megelőzésének legfontosabb módja az alapbetegség megfelelő kezelése, a vércukorszint gondos beállítása és rendszeres követése, szükség esetén a terápia módosítása. Ugyanilyen lényeges a korai jelek, tünetek észlelése, a mégoly jelentéktelennek tűnő sebek ellátása és kezelése.

TEENDŐK A DIABÉTESZES LÁB MEGELŐZÉSÉÉRT

A dohányfüstben lévő káros anyagok tovább rontják a láb keringését, súlyosbítják a szív- és érrendszeri problémákat. Soha nem késő leszokni a dohányzásról, a füstmentes élet a már kialakult tüneteket is enyhítheti, és megelőzi újabbak megjelenését.

Kövessük az orvosi utasításokat. A diabéteszes szövődmények kockázatát növeli a nem megfelelő vércukor-beállítás, a tartósan emelkedett vércukorszint. A vércukor kordában tartásához elengedhetetlen a diéta betartása, a testmozgás napirendbe iktatása, a gyógyszerek előírás szerinti időben, adagban és módon történő szedése. Saját döntése alapján a beteg soha ne változtasson a gyógyszerelésén. Ha vény nélkül kapható gyógyszer, táplálékkiegészítő vagy gyógynövény-készítmény szedését fontolgtatja, előzetesen kérje ki orvosa tanácsát. Számos patikai vagy drogériai termék erősítheti vagy gyengítheti a cukorbetegség kezelésére alkalmazott gyógyszerek hatását!

A sérülésveszély csökkentése. Ne járjunk meztől még a lakáson belül sem.

Ne tegyünk jégtömlőt vagy hópalackot a lábunkra. A kádba vagy zuhanyozóba lépés előtt ellenőrizzük a víz hőmérsékletét: ne legyen sem túlságosan hideg, sem nagyon forró.

Mindennapos lábmosás. A mosakodást végezzük kellemesen meleg vízben, használjunk hozzá kímélő, bőrsémes szappant vagy mosakodószert. Kíméletesen, de alaposan törülközzünk, szárítunk mosakodás után; a törülközővel a bőrt ne dörzsöljük, inkább tapogató mozdulatokkal itassuk fel a nedvességet a bőrről. Tisztálkodás után használjunk bőrtápláló tejet vagy krémet a mosakodással elveszített nedvesség és a bőr felszínén vékony védőréteget képező zsír pótlására.

Körömvágáskor kövessük a lábujjak ívét, majd reszeléssel vegyük el a körömszél élességét. Soha ne vágjuk ki a körömágyat. E szabályok betartását követeljük meg a pedikűröstől is. Ha a nyomásnak kitett helyeken víz hólyagok alakulnak ki, ezeket soha ne szúrjuk fel.

Az apróbb sérüléseket is lássa orvos! Mint már részleteztük, a cukorbetegségek sebei nehezebben gyógyulnak, így olyan sérülésekből is nagy, mélyre hatoló, fertőző sebek vagy fekélyek alakulhatnak ki, amelyek egyébként néhány nap alatt különösebb beavatkozás nélkül is meggyógyulnának. Ezért fontos a kis sérülések gondos ellátása, a sebgyógyulás folyamatának gondos követése.

Kényelmes lábbeli és zokni. Mindig próbáljuk fel vásárlás előtt a kiszemelt csizmát vagy cipőt, ügyelve arra, hogy az se szűk, se túlságosan bő ne legyen. Előbbi esetben a nyomásnak kitett pontokon nyomásos sebek, fekélyek alakulhatnak ki, utóbbi esetben járás közben állandóan csúszkál a cipőben a láb, ami feldörzsölheti a bőrt és víz hólyagok kialakulásával járhat. Széles orrú lábbelit válasszunk, melyben kényelmesen elférnek a lábujjak. Részesítsük előnyben a laposabb sarkú-

kat a magas sarok helyett. Szükség esetén kérjünk szakképzett segítséget a lábbeli kiválasztásához. Ha egyéni igényekhez igazított gyógycipőre van szükség, a szakember ennek beszerzésében is segíthet. A zoknik közül részesítsük előnyben a széles gumival ellátott modelleket, melyek megfelelő rögzítést biztosítanak anélkül, hogy elszorítanák a bokát és akadályoznák a láb vérellátását. A zoknit naponta cseréljük. Zokni nélkül soha ne viseljünk cipőt vagy más lábbelit. Cipővásárláskor olyan zoknit viseljünk, amilyennel a cipőt hordani fogjuk.

Gyógybetét. Orvossal vagy podiáterrel konzultálva megfelelő gyógybetétet is helyezhetünk a lábbelikbe, mely fokozza a kényelmet és csökkenti a lábra gyakorolt nyomást.

Rendszeresen vizsgáljuk végig a bőrünket! Különösen a lábakon kutassunk kisebb-nagyobb sebek, véraláfutások, pontszerű bevérzések, horzsolások, víz- vagy vérhólyagok után. Az átvizsgálásból ne hagyjuk ki a körmököt és az ujjközöket sem. Az elérhetetlen, nem látható testrészek bőrének vizsgálatához kérjük környezetünk segítségét.

A gondozói vizitek során ne maradjon el a lábak vizsgálata! A diabetológiai szakrendelésen az orvos kiemelt figyelmet fordít a szövődmények korai felismerésére, de előfordulhat, hogy az idő szorításában egyes testtájakra, problémákra kevesebb figyelem jut. Szükség esetén kérjük meg az orvost, hogy ne feledkezzen meg a lábak vizsgálatáról.

Ha minden elővigyázatosság ellenére kialakult a baj, pontosan az orvos utasításai szerint végezzük a sebkezelést. Gyanús tünetet, rosszabbodásra utaló jelet tapasztalva haladéktalanul keressük fel az orvost.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.