

Skimun fóta

Miðlungs hættu á fótasári

Skoðun fóta á fótameinamóttöku göngudeildar innkirtla leiddi í ljós að þú ert í miðlungs 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 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:** 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.

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 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
- Lögun fóta hefur breyst
- Skert sjón
- Erfitt er fyrir þig að hirða fætur þína
- 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 æskilega 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 fótans.
- 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 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 hættu á myndun sára.

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.
- Fótaaðgerðafraeðingur eða sérfræðingar þar sem þú ert í eftirliti 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. 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 rafmagnsofna. 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 tå eða hluta fótar, er aukin hættu á myndun nýrra sára. Hægt er að minnka hættu á sárum með rétttri umhirðu og eftirliti fagfólks.

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.