

DIABÉTESZES LÁB

16

A nem baleseti okokból történő alsóvégtagvesztés háttérben döntő részben a cukorbetegség áll. A cukorbetegség késői szövődménye a diabéteszes láb tünetegyüttese. Ezen komplex szövődmény következménye lehet a lábujjak, lábfej, alsó végtag amputációja, ami rokkantsághoz vezet, rontja az életminőséget, a munkaképesség csökken, vagy teljes mértékben elvész.

Az alsó végtagon a kisérszövődmény, az ideg-szövődmény veszélyezteti a láb épségét. A lábboltozatok ellapulnak, a láb csontjaiban csontritkulás alakul ki, a talpi nyomáspontok áthelyeződnek, itt a bőr elvékonyodik. Olyan talprészek kerülnek nyomás alá, amelyek nem rendelkeznek megfelelően vastag talpi zsírpárnával. Kalapácsujjak és lúdtalp alakul ki. Talpi fekély keletkezik, amely egyre mélyebbé válhat, és fertőzés kapujaként szolgálhat. Ezen elváltozás rendkívül lassan gyógyul, e folyamat akár 1,5–2 évig is elhúzódhat.

Súlyos fájdalmak léphetnek fel. Az éjszakai pihenést megzavarja a lábfejek, láb-szár égő fájdalma, amely a későbbiekben napközben is jelentkezhet. Ugyanakkor a lábfej érzéketlenné válhat. Érzészavar esetén akár a teljes fájdalomérzet elvész. A sérülések

észrevétlenül, fájdalomjelzés nélkül károsítják a bőr épségét.

Sérülés, fertőzés esetén nagy veszélynek van kitéve a láb. A talp bőre száraz, repedések alakulhatnak ki behatolási kapuként szolgálva a kórokozóknak. A kis erek károsodása miatt a szövetek táplálkozása romlik. Az alsó végtagot ellátó nagy erek érlemezése, érszűkülete esetén a károsodás veszélye tovább nő.

Egészségügyi szakemberek, akik csapatmunka keretén belül a diabéteszes lábbal foglalkoznak: háziorvos, diabetológus, angiológus-érbelgyógyász, neurológus-ideggyógyász, sebész, érsebész, radiológus-röntgenorvos, bőrgyógyász, rehabilitációs szakorvos, körzeti nővér, diabétesz-nővér, edukátor, podiáter-lábspecialista.



LÁBÁPOLÁSI TANÁCSOK

A hangsúly a megelőzésen van! Ha dohányzik, segítünk a leszokásban. Egyéni és kiscsoportos leszokást támogató terápiára van lehetőség. Korszerű, átmenetileg javasolt gyógyszeres segítséggel a nikotin utáni vágy sikeresen csökkenthető. Ezzel egy időben dietetikai tanácsadáson való aktív részvétel indokolt a hízás megelőzése érdekében.

Gondozás keretén belül javasolt házi orvosunk, diabetológusunk tanácsa szerinti időszakos vizsgálatok elvégzése. Nagyon fontos a vércukor-, a vérnyomás-, a vérzsírcélértékek elérése és megtartása. A rendszeres vércukor- és vérnyomásmérés a gondozás sikerét elősegíti.

Általános és kardiológiai állapottól függően minden nap tegyen meg legalább kettőezer, maximum tízezer lépést. Lépésszámláló vagy okostelefon segítségével a lépések száma mérhető, számszerűsíthető. Fogyás esetén mérséklődik az alsó végtag ízületeire és a talpakra jutó teher.

- a lábujjakon,
 - a talpon jelentkező elszíneződés,
 - hámhiány,
 - seb,
 - sápadt, hideg alsó végtag,
 - nyugalmi fájdalom
- esetén haladéktalanul forduljon orvoshoz!

Diabéteszes láb, az amputáció megelőzése

Amennyiben az alábbi tüneteket észleli, feltétlenül jelezze kezelőorvosának!

- A láb zsibbadása, görcse, tűszúrászerű vagy égő fájdalma. A lábak nem tűrik a paplan érintését. A panaszok a zokni-kesztyű vonalában kifejezettek. A panaszok éjszaka fokozódnak.
- Hűvös láb, sápadt bőr, terhelésre jelentkező fájdalom.

Kockázati tényezők, amelyek mellett könnyebben alakulnak ki lábsebek:

- a köröm és a bőr gombás fertőzése,
- száraz, hámló bőr,
- berepedezett bőr,
- bőrkeményedés, tyúkszem,
- benőtt köröm,
- csontdeformitások (bütyök, kalapácsujj),
- vizenyő.

Ezen elváltozások megléte esetén kérjen tanácsot kezelőorvosától!

Lábápolási szabályok

- Vegye szemügyre a lábait mindennap! (tüköröt is használhat, vagy családtagja segítségét is kérheti)
- Otthoni lábápolási eszköz a körömcsőpő, a kerámia sarokkreszelő és a habkő legyen!
- TILOS a bőrkeményedéseket éles eszközzel vágni, szikét használni!
- Vágja rendszeresen a körmeit egyenesre, de ne túl rövidre!
- Mossa és szárítsa a lábát minden nap!
- Ne járkáljon mezítláb!
- Védje lábát a túl hideg és túl meleg ingerektől!
- Ha a lábápolással egyedül nem boldogul, kérje pedikűrös segítségét!
- Ne használjon zsíros krémet, a száraz talp ápolásánál a hidratálás a lényeg (pl. Cremor Aquosus)!
- Kényelmes, lábat nem nyomó cipő viselése javasolt, szükség esetén cukorbetegeknek ajánlott speciális gyógycipőt viseljen!
- Puha pamut- vagy gyapjúzoknit válasszon!
- Kérje meg kezelőorvosát, hogy évente egyszer vizsgálja meg a lábait!

Életmódbeli tanácsok, amelyek betartása nagyban hozzájárul a szövődésménymentes élethez:

- Dohányzásról való leszokás,
- súlykontroll,
- mindig jobb szénhidrátanyagcserehelyzetre való törekvés,
- a vérnyomás- és vérzsírparaméterek normál-tartományban tartása.



