



Fotpleie ved diabetes

Dersom du har diabetes, er du ekstra utsatt for fotplager. Diabetes er assosiert med opptil 34 ganger økt risiko for amputasjoner, og det foretas årlig 800-1000 amputasjoner på grunn av diabetes i Norge.

Risikoen for nerveskade og nedsatt blodsirkulasjon i bena blir større jo lenger du har hatt sykdommen, men det finnes måter å forebygge problemet på.

Diabetesføtter

Forekomsten av diabetesfotproblemer er anslått til ca 30 %. Rundt halvparten av personer over 60 år med diabetes har fotproblemer, og personer med diabetes har 25 % risiko for å få diabetesfotsår i løpet av livet.

Særlig personer med diabetes type 2 kan oppleve to former for komplikasjoner av sykdommen: Redusert blodtilførsel til ben og føtter på grunn av åreforkalkning, og endret følelse i ben/føttene (såkalt nevropati). Kombinasjonen av disse to problemene kan forårsake feilbelastninger, tynn eller tykk hud, og sårdannelse.

Forebygging

Her er åtte gode tips til stell av føtter for diabetikere.

Fottips 1: Hold blodsukkeret jevnt

God regulering av blodsukkeret er den beste måten å forebygge mot fotproblemer på. Men selv med god kontroll på blodsukkeret kan fotsår oppstå, og det er viktig å forebygge også på andre måter.

Fottips 2: Sjekk føttene dine daglig

Undersøk føttene dine daglig, og vær nøye med å sjekke mellom tærne. Blemmer og infeksjoner kan starte mellom tærne, og dersom du har nedsatt følsomhet i føttene, kan sårene rekke å bli infiserte innen du oppdager dem. Dersom du har dårlig syn, eller det er fysisk vanskelig for deg å undersøke føttene dine selv, så allier deg med et familiemedlem.

Fottips 3: Vask med lunkent, ikke varmt vann.

Vask føttene daglig, men vær forsiktig med varmt vann, ettersom du ikke vil kunne føle om vannet er FOR varmt hvis du har nedsatt følsomhet i føttene. Sjekk vannet med hendene først. Ikke la føttene være for lenge i vannet – sår har vanskeligere for å heles dersom de er fulle av vann. Tørk føttene godt – også mellom tærne – men ikke gni dem tørre. Smør gjerne føttene med en god fotkrem, men ikke mellom tærne. Ikke ta fotbad dersom du har sår på føttene. Bruk en mild såpe.

Fottips 4: Pedikyr

Fjern hard hud under føttene, og hold neglene korte slik at de ikke lager sår i nabotærne. Det kan være nyttig å oppsøke en fotterapeut og få opplæring i hvordan du best steller føttene hjemme. En fotpleier kan også fjerne eventuelle vorter og liktorner. Det finnes fotterapeuter med fordypning innen diabetesføtter, såkalte IFID-terapeuter.

Fottips 5: Kjøp gode sko

Unngå blemmer og sår ved å kjøpe gode, komfortable sko som ikke klemmer tærne sammen. Se opp for skarpe sømmer, skarpe kanter eller andre ting som kan skade føttene dine. Kjøp sko midt på dagen, før føttene blir hovne, og velg naturmaterialer som puster. Skoene skal også forhindre at små gjenstander i skoene kan forårsake sår. Gummistøvler, sandaler og tresko frarådes.

Fottips 6: Ikke gå barfot

Alltid bruk sko eller tøfler, og alltid bruk sokker i skoene. Bruk gode sokker av ull eller bomull som er komfortable. Sørg for at strikken ikke er stram og hindrer blodtilførselen.

Fottips 7: Si ifra i tide

Nerveskader kan være uforutsigbare. Nøl ikke med å snakke med legen din dersom du oppdager sår, fotsopp eller forandringer i følsomheten i føttene. Smerter, prikking, nummenhet og andre forandringer – selv de som virker trivielle – må rapporteres. Det er ingenting trivielt over en amputasjon.

Fottips 8: Lavintensitetstrening

Svømming, sykling, yoga, tai chi – disse treningsformene belaster føttene minimalt, og er gode treningsalternativer for diabetikere. Snakk med legen din før du begynner på et nytt treningsprogram.

Kilder:

Diabetesforbundet

Lommelegen

Webmd