

Skimun fóta

Lítill hætta á fótasári

Skoðun fóta á fótameinamóttöku göngudeildar innkirtla leiddi í ljós að þú ert í lítilli hættu á að fá fótasár eins og er.

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:

- **Fótæfirlit:** 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.
- **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.

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 fótár.
- Þvoðu fætur með mildri sápu þegar þú ferð í bað eða sturtu. Gættu þess að skola sápuina 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.

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 fótáðgerðarfræðings 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 líkur á myndun sára.

Skór

- Algengasta orsök fótasára eru skór sem passa illa.
- Þegar nýir skór eru keyptir er best að máta 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.

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.

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 göngudeildar 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.