

3 perces otthoni lábvizsgálat cukorbetegnek

Tudta, hogy a világon minden 20. másodpercben elveszíti valaki az egyik végtagját a cukorbetegség miatt?

Három perc végtagot menthet—vagy akár egy életet is!

Kövesse ezeket az egyszerű lépéseket, végezze el a láb otthoni vizsgálatát, és tájékoztassa kezelőorvosát az eredményekről.

0 : 01

Kockázati tényezők

Korábbi:

- Cukorbetegség
- Dohányzás
- Fekély vagy nyílt seb a lábszárán vagy a lábán
- Alsó végtag amputáció (láb vagy lábszár)
- Érszűkület miatti műtét a lábában, például értágítás (angioplasztika), sztent behelyezés vagy érbeültetés

Jelenleg:

- Égő, szűrő érzés vagy érzéskiesés a lábszárában, lábában vagy lábujjaiban
- Lábszár- vagy lábfájdalom testmozgás közben vagy nyugalmi állapotban
- Bőrszín- vagy bőrelváltozás (seb)
- Duzzanat a lábszár vagy a láb különböző területein

0 : 02

Mit ellenőrizzen?

Vizsgálja meg alaposan a lábát és a lábszárát.

Kérjen segítséget, ha szükséges.

- Van elszíneződött, benőtt vagy a szokásosnál hosszabb körme a lábujjain?
- Van megvastagodott bőrterület a lábán, például bőrkeményedés vagy tyúkszem?
- Van nyílt seb vagy berepedezett bőrterület a lábán vagy a lábszárán?
- Vannak kidörzsölt vagy berepedezett bőrterületek a lábujjai között?

Ellenőrizze lába érzékelését. Hasznos lehet, ha másoktól kér segítséget.

- Vannak olyan területek, ahol nem érzi, ha gyengéden megérintik a lábát?

Ellenőrizze a láb- és bokaízületei mozgását.

- Gondot jelent az ízületei szabad mozgatása? Fájdalmas vagy nehéz behajlítani a lábujjait vagy a bokaízületben elforgatni a lábfejét?
- Vannak látható deformitások, például kidudorodások, esetleg furcsa formájú vagy hajlott lábujjai? Ha igen, mióta vannak? Okoznak fájdalmat, vagy dörzsöli azokat a cipője?
- A lábnak a boka és lábujjak közti terület meleg, kipirosodott vagy gyulladt?

Vizsgálja meg, hogy megfelelő-e a vérkeringés a lábában.

- Észrevette, hogy a lábfejen vagy lábszára alsó részén kevesebb szőr nő, mint korábban?
- Az egyik vádlija vagy lába melegebb vagy hűvösebb, mint a másik?

0 : 03

Mit tegyen?

Menjen vizsgálatra:

- A következő vizsgálat alkalmával mondja el kezelőorvosának vagy a nővérnek, miket vett észre.
- Ha a fenti kérdések bármelyikére igennel felelt, vagy fekélyt, deformitást, érzéscsökkenést, megmagyarázhatatlan változásokat észlelt a bőrén vagy lábujjain, vagy bármilyen aggasztó tünetet tapasztalt, menjen el kezelőorvosához!
- Ha bármikor növekvő duzzanatot, bőrpírt vagy melegséget észlelt a lábán, fontos, hogy azonnal értesítse róla kezelőorvosát!

Javaslatok a mindennapos lábápoláshoz:

- Vizsgálja meg mindkét lábát, a talpokat és a lábujjak közti területeket is beleértve. Ha nem tudja megtenni, kérje egy családtagja segítségét.
- Cipője és zoknijja rendszeres cseréjével tartsa szárazon lábát. Fürdés vagy testmozgás után alaposan szárítsa meg a lábait.
- Ha új seb, elszíneződés vagy duzzanat jelenik meg a lábán, értesítse róla kezelőorvosát!

Javaslatok a lábbeli viselethez:

- Ne feledje, hogy meztláb sétálni, még akár a szobában is, veszélyes lehet—főleg, ha érzéscsökkenés van a lábán.
- Gondoskodjon arról, hogy a cipője ne legyen túl szoros, és sehol ne dörzsölje ki a lábát. Ha lehetséges, hordjon a lábához igazított cipőt, mivel a lábméret idővel változhat.
- Ha lehetséges, évente cserélje le a cipőit—vagy még gyakrabban, ha azt veszi észre, hogy a varrás vagy a cipő oldala elhasználódik.

Életmódváltoztatási tanácsok:

- Hagyja abba a dohányzást (ha dohányzik)!
- Ellenőrizze, és tartsa normálértéken vércukorszintjét!

www.sebkezelesotthon.hu

Segítsen terjeszteni az egészséges lábápolással kapcsolatos információt:

Ossza meg a közösségi oldalakon az útmutatóhoz tartozó linket

(<http://surgery.arizona.edu/footexam>) és egy képet a lábáról, és használja a #Footsie4Health hash tag-et.



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
COLLEGE OF MEDICINE TUCSON
Surgery



Figyelem! Ez az útmutató kizárólag oktatási és megelőzési céllal készült. Nem helyettesíti a megfelelő orvosi kezelést vagy tanácsadást, és nem használható diagnózis felállítására, képzett egészségügyi dolgozó segítségével nélkül.

Készült a *The Journal of Family Practice* című cikk alapján. <http://bit.ly/JFPFootExam>

David G. Armstrong, DPM, MD, PhD Professor of Surgery and Director Southern Arizona Limb Salvage Alliance (SALSA)
University of Arizona College of Medicine engedélyével. Fordítás: Kökény Réka Lektorálás: dr. Kökény Zoltán 2016, Dictum Kft.