

Diabetična noga in oskrba razjede na nogi

Petina sladkornih bolnikov se žal pogosto sreča s poznimi zapleti sladkorne bolezni, kamor sodi diabetična noga, ki je skupina sindromov, kjer je prizadet občutek za dotik, bolečino, temperaturo.



Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je diabetična noga skupina sindromov, pri katerih okvare živčevja, motnje prekrvitve in okužba povzročijo okvaro tkiva. Posledica je nastanek stopalne razjede, kar lahko v skrajnem primeru vodi v gangreno ali celo amputacijo.

Na nastanek diabetične noge imata največji vpliv nevropatija in angiopatija, nanj pa vplivajo tudi drugi dejavniki, kot so zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi in kajenje.

Diabetična nevropatija

Diabetična nevropatija je bolezen perifernega in avtonomnega živčnega sistema, ki nastane zaradi sladkorne bolezni in pomembno vpliva na življenje sladkornega bolnika. Pri okvari senzoričnih živcev je prizadet občutek za dotik, bolečino in temperaturo, poškodba na stopalu ostane prezrta, ker ne boli, mišice usahnejo, prsti se deformirajo, koža postane trda, nohte napadejo glivice.

Diabetična angiopatija

Diabetična angiopatija je bolezen ožilja, ki nastane zaradi trajajoče sladkorne bolezni, kajenja, zvišanega krvnega tlaka in maščob v krvi.

Sedem načinov ravnanja za obvladovanje sladkorne bolezni in svojega življenja

Zdrav način prehrane

Osnove za obvladovanje sladkorne bolezni so zdrava prehrana, ustreza količina obrokov, ter ustrezen čas prehranjevanja. Nadzorovanje telesne teže prav tako predstavlja pomemben del samopomoči.

Bodite dejavni

Redna telesna dejavnost je pomembna za splošno zdravje, nadzorovanje telesne teže ter za nadzor ravni glukoze v krvi.

Nadzor

Redno merjenje glukoze v krvi daje ljudem s sladkorno boleznijo informacije o vplivu hrane, telesne dejavnosti in zdravil na raven glukoze v krvi.

Jemanje zdravil

Učinkovito zdravljenje z zdravili v kombinaciji z zdravim življenjem lahko zniža raven glukoze v krvi in zmanjša tveganje zapletov.

Reševanje težav

Oseba s sladkorno boleznijo mora imeti razvite spretnosti za reševanje težav. Situacije, kot so pojav visoke ali nizke ravni glukoze v krvi, zahtevajo pravilne odločitve o prehrani, telesni aktivnosti ter odmerkih zdravil.

Zmanjševanje tveganj

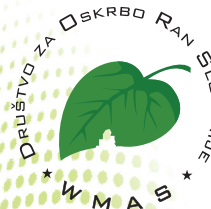
Oseba s sladkorno boleznijo mora imeti razvite spretnosti za reševanje težav. Situacije kot so pojav visoke ali nizke ravni glukoze v krvi, zahtevajo pravilne odločitve o prehrani, telesni aktivnosti ter odmerkih zdravil.

Obvladovanje bolezni

Obvladovanje sladkorne bolezni temelji na pozitivnem razmišljanju, ki ga dosežemo tako, da se naučimo, kaj lahko nadzorujemo, si postavljamo dosegljive cilje in se pogovarjamo o naših skrbih in strahovih. V mislih imejte cilj, ki ga želite doseči, začnite na začetku, ne razmišljajte o porazu.

Avtorji zloženke:

Marjetka Matoh, dipl. m. s., **Oti Mertelj**, dipl. m. s.
in člani Društva za oskrbo ran



Diabetična noga



Vsakodnevna skrb za stopala

Redno vsakodnevno si preglejte stopala tudi med prsti.

Bodite pozorni na vreznine, žulje, odrgnine, spremenjeno temperaturo, barvo noge, otekline in odprte rane.

- Za pregled stopala uporabite ogledalo.
- Pri pregledovanju prosite za pomoč bližnjega.
- Pozornost namenite tudi trdi in odebeljeni koži.

Po telesni vadbi opravite redni pregled nog, da ne spregledate nebolečih poškodb in žuljev.

Posebno pozornost posvečajte negi stopal.

- Vsakodnevno si redno umivajte noge in si dobro osušite predele med prsti.
- Stopala si negujte z vlažilno kremo, a le-te ne uporabljajte za predele med nožnimi prsti.
- Nohte strizite naravnost in izravnajte ostre robove.
- ✗ Pribora za pedikuro, brisače **ne delite z družinskimi člani.**
- ✗ **Nikoli ne uporabljajte ostrih predmetov ali britvic** za rezanje debele kože na stopalih (strokovna pedikura) in bodite previdni pri uporabi sredstev za mehčanje trde kože.
- ✗ Za ogrevanje stopal **ne uporabljajte grelca ali vroče vode** (termofoor, radiator ...).

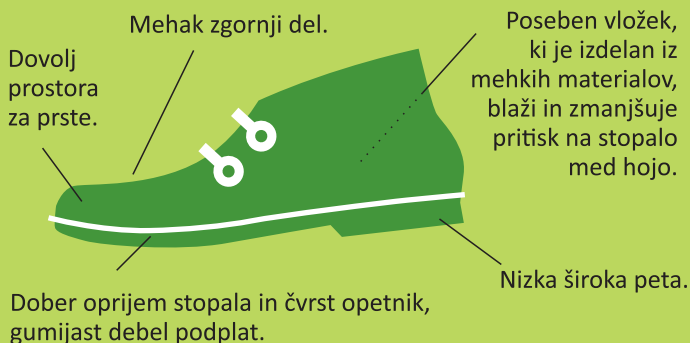
Če opazite ranico, obščite zdravnika, potrebno je zdravljenje.

Nogavice in obutev



Nogavice naj bodo iz naravnih materialov, kot sta bombaž, volna, naj bodo mehke, brez elastike in šivov, ne pretesne, dnevno sveže ...

Čevlji naj bodo usnjeni, primerno veliki - široki, zračni.



- Primerni, z nekimi lastnostmi kot priporočeni čevlji, naj bodo tudi copati.
- V čevlje lahko zaidejo tujki, zato je potrebno notranjost čevlja vsakič pred obuvanjem skrbno pregledati in pretipati z roko.

- ✗ **Ne hodite bosi** (poškodbe, opekline ...).
- ✗ **Ne nosite čevljev s šivi.**
- ✗ **Ne nosite visokih pet.**

Preprečevanje ponovitve razjede in okužbe

- ➔ Aktivna vključitev posameznika v program izobraževanja.
- ➔ Redno pregledovanje nog, ustrezna obutev.
- ➔ Strokovna pedikura.
- ➔ Kirurško zdravljenje periferne žilne bolezni (če je potrebno).

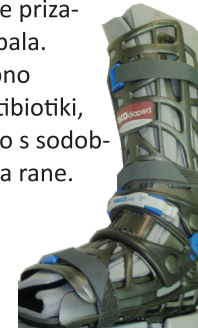
Posledice neustrezne skrbi

Stopala naj vam redno pregleduje strokovno usposobljeni zdravstveni delavec, saj je to **najpomembnejši, najpreprostejši in najcenejši ukrep za zmanjšanje pogostosti zapletov na stopalih** in s tem tudi za zmanjšanje števila amputacij.

Okužbe



Okužba nastane zaradi vdora kužnih klic skozi poškodovano kožo. Uspešnost zdravljenja okužbe je odvisna od prekrvitve in razbremenitve prizadetega dela stopala. Včasih je potrebno zdravljenje z antibiotiki, rane oskrbujemo s sodobnimi oblogami za rane.



Pri razjedi na nogi je poleg oskrbe razjede s sodobnimi oblogami pomembna razbremenitev noge s pomočjo razbremenilnih čevljev.

Gangrena in amputacija



Gangrena je odmrtno tkivo. Vzrok zanjo je nezadostna prekrvitev, okužba. Pri tem lahko nastane *suha gangrena*, kjer je mrtvo tkivo trdo in črno, ali *vlažna gangrena* s trdim, črnim, okuženim mrtvim tkivom. Zdravljenje je v obliki:

- kirurškega posega z odstranitvijo mrtvin-nekrektomija ali
- amputacije, ki je odvisna od obsega odmrlega tkiva in stanja arterijske prekrvitve (amputacija vseh prstov, celotnega stopala ter podkolenska in nadkolenska amputacija).

