

Contour
Evolving with you

DIABETES OCH FÖTTER



Diabetes och fotvård

Att leva med diabetes gör att det blir ännu viktigare att ta hand om sin personliga hälsa. Det gäller även vården av fötterna.

Personer som har diabetes drabbas oftare av problem med försämrad känsel och dålig cirkulation i fötterna. Detta kan orsaka fotproblem som torr hud, sprickor på hälarna, sår och förhårdnader.

Dessa problem kan bli mindre eller till och med förhindras om du vet hur du ska ta hand om dina fötter.



En del personer med diabetes kan få nervskador i fötterna som skapar känselstörningar.

Det är ofta en följd av dålig kontroll av blodsockret under en längre period.

Om nerverna förlorar sin funktionsförmåga betyder det att fötternas känslighet för temperatur, tryck eller smärta blir mindre eller försvinner.

Om fötterna blir för varma, till exempel av hett badvatten, kan bränn skador uppstå utan att du märker det.

Det är inte säkert att du känner om fötterna skadas, till exempel om det uppstår skavsår och blåsor för att skorna är för trånga.

Det är inte heller säkert att du känner att du trampar på ett vasst föremål. Känselförlusten gör att huden på fötterna blir väldigt utsatt och kan skadas utan att du lägger märke till det.

Dålig blodcirkulation innebär att mindre syre når fram till cellerna i fötterna. Om det sker, kan du drabbas av smärtsamma fotsår och långsammare sårläggning.

Att ta hand om sina fötter

Det finns några enkla steg som du kan följa för att undvika skador och minska risken att fötterna far illa. Om du regelbundet ägnar lite tid åt att ta hand om dina fötter kan de hålla sig friska.

Eventuella problem ska tas om hand så snart som möjligt av din läkare/sjuksköterska eller fotterapeut.

Inspektera fötterna

- Kontrollera fötterna varje dag, både ovansidan och fotsulan samt mellan tårna. Om du har svårt att böja dig framåt, använd en spegel för att undersöka undersidan på foten, eller be någon om hjälp.
- Titta på fötterna där belysningen är god. Ett bra tillfälle är när du har badat eller duschat.
- Leta efter förändringar som sår, rivsår, blåsor, förhårdnader, liktornar, tånaglar som växer inåt eller tecken på infektion. Titta också efter vit, fuktig, skrynklig hud, särskilt mellan tårna vilket kan vara tecken på svamp. Klåda kan också vara ett tecken på svamp.
- Känn efter om det finns några extra varma hudpartier. Varma områden kan vara ett tecken på en underliggande infektion eller inflammation. Om du har nervskador i en fot är det inte säkert att du känner någon smärta som uppmärksammar dig på problemet.

Fothygien

- Håll fötterna rena. Tvätta dem varje dag med en mjuk och varm tvättlapp och en mild tvål eller såpa.
- Kontrollera vattnets temperatur så att vattnet inte är för varmt.
- Sitt inte för länge med fötterna i vatten. Det leder till att huden blir torrare. Använd inte fotsalt i vattnet då det har en uttorkande effekt.
- Torka fötterna med en mjuk handduk. Kom ihåg att torka huden mellan varje tå.
- Smörj in både ovan- och undersidan av fötterna med lotion efter tvätt med en mild, oparfymerad lotion.

Liktornar och förhårdnader

Liktornar och förhårdnader på fötterna bildas för att skydda huden från tryck eller friktion. Det kan inträffa om du har skor med dålig passform eller om belastningen på fötterna är ojämn. Om det bildas liktornar eller förhårdnader kommer de att förstärka problemet och orsaka mer besvär för dig.

- För att bli av med liktornar och förhårdnader måste du minska trycket på fötterna. Det gör du genom att skaffa dig ordentliga skor med stabil sula och god passform och som vid behov kan förses med särskilda sulor inuti. Sulorna gör att kroppsvikten fördelas jämnare över hela fotsulan. De tillverkas och provas ut av en ortopedtekniker.
- Om det har bildats mindre förhårdnader kan du försiktigt fila bort dem med en sandpappersfil efter ett fotbad när huden har torkat. Smörj sedan in området med lotion så att huden hålls mjuk och det inte bildas sprickor.
- Undvik att använda gör-det-självt-borttagningsmedel för liktornar eller förhårdnader. Använd inte liktornsplåster.
- Skär aldrig i liktornar eller förhårdnader själv. Gå till en fotterapeut för att ta bort kraftiga liktornar eller förhårdnader och få hjälp med hur du kan förhindra att fler förhårdnader uppstår i framtiden.



Tånaglar

Se till att klippa tånaglarna och hålla dem jämna. Låt inte nageln bli längre än tåns längd och klipp naglarna inte för korta. Använd en nageltång och klipp nageln tvärs över och fila sedan ner hörnen med en sandpapperfil. Det bästa tillfället att klippa naglarna är efter ett bad när de är mjuka.

- Om du har svårt att nå tånaglarna ordentligt eller om naglarna är tjocka och svåra att klippa, kan du söka hjälp hos en fotterapeut.
- Om en tånagel börjar växa inåt bör du söka medicinsk hjälp. Försök inte behandla på egen hand.

Strumpor och strumpbyxor

- Använd rena strumpor varje dag. Se till att de har bra passform.
- En strumpa som består av minst 80 % bomull eller ull är bäst på att absorbera fotsvett och låter huden andas.
- Undvik att använda sockor eller strumpor av nylon. Strumporna ska passa väl, utan åtsittande resår.
- Använd inte strumpor med kraftiga sömmar.



Skor

- Gå aldrig barfota. Använd skor och strumpor inomhus och utomhus varje dag för att skydda och stödja fötterna.
- Innan du tar på dig skorna bör du alltid kontrollera att det inte finns några stenar eller ojämna ytor inuti skorna som skulle kunna skada fötterna.
- Det är en bra idé att alltid ha ett par tofflor bredvid sängen om du måste stiga upp under natten.

- Det är viktigt att använda ordentliga skor. Skorna ska ha en stabil sula och vara slutna vid tårna och hälen. Utrymmet för tårna ska vara tillräckligt stort och brett så att de får plats. Undvik att använda spetsiga skor. Fodret inuti skorna får inte ha kanter, sömmar eller rynkor som kan ge upphov till skavsår. Använd skor med justerbar snörning eller knäppning. Undvik öppna skor som bara träs på fötterna.
- Köp skor när fötterna är som störst – hellre på eftermiddagen än tidigt på morgonen. Använd inte skor som är för trånga eller som klämmer. Om du ska köpa nya skor och har dålig känsel i fötterna kan du rita av konturerna av dina fötter på en bit kartong, klippa ut och sätta in kartongbiten i skor som du funderar på att köpa, så kan du lättare se om de passar.
- Använd de nya skorna endast under kortare perioder i början (max 1-2 timmar om dagen) och var noga med att undersöka fötterna när du har använt skorna för att leta efter avskavda, röda områden som skulle kunna visa på problemområden.

Cirkulation

- Om du röker – försök att sluta. Rökning skadar blodkärlen och ger ökad risk för cirkulations- och nervskador hos personer med diabetes.
- Motionera varje dag om du kan. Sitt inte i samma position för länge. Rör på benen och fötterna när det har gått några minuter och undvik att sitta med benen eller vristerna i kors under längre perioder.
- Använd varma strumpor, skor eller stövlar när du är utomhus på vintern för att undvika stark kyla. Kom ihåg att temperaturkänslan i fötterna kanske inte är pålitlig.
- Använd inte värmedynor eller annan elektrisk utrustning som kan bränna huden. Använd yllesockar för att hålla fötterna varma.



Behandling av skador

- Om du snubblar eller stöter i ett hårt föremål bör du titta på fötterna för att se efter att de inte skadats. Om du har dålig känsel i fötterna är det inte säkert att du känner någon smärta som normalt skulle göra dig medveten om en allvarlig skada.
- Om foten har skadats ska du inte gå på den, även om det inte gör ont, eftersom det kan förvärra skadan.
- Behandla genast blåsor, sår och rivsår. Använd aldrig starka kemikalier som borsyra, väteperoxid eller antiseptiska medel. Sådana medel kan skada vävnad som håller på att läka. Öppna inte blåsor på egen hand, det kan orsaka infektioner. Rengör endast såret med tvål och vatten och rådgör med din läkare/sjuksköterska om den fortsatta behandlingen. Täck alla öppna skador med ett förband.
- Kontakta din läkare/sjuksköterska om det finns några tecken på värme, rodnad, svullnad, var eller smärta i eller omkring ett öppet sår.

Kontroll av blodsocker

Att hålla blodsockernivåerna mellan 4-7 mmol/L minskar risken för att utveckla komplikationer. Om du har skadat foten är det nödvändigt att upprätthålla bra blodsockernivåer för att skadan ska läka. Kontrollera dina blodsockernivåer efter de rekommendationer du fått.

Professionell fotvård

Dina fötter behöver regelbunden vård. Se till att din läkare, distriktssköterska eller diabetessköterska undersöker dina fötter vid varje besök. Sök alltid hjälp hos utbildad sjukvårds- personal så fort det dyker upp ett problem. Se också till att välja en fotterapeut med medicinsk påbyggnadsutbildning som är specialiserad på att ta hand om och behandla fötter hos personer med diabetes.

Våra pålitliga och noggranna CONTOUR-mätare



**Contour
next**
System för blodsockerkontroll



**Contour
next ONE**
System för
blodsockerkontroll



Ascensia Diabetes Care Sweden AB

Gustav III:s Boulevard 34, plan 4,
169 73 Solna

Tel: 020-83 00 84

E-post: diabetes@ascensia.com

www.diabetes.ascensia.se