

## Unngå diabetes fotsår – råd og tips.

- Ta ansvar for dine egne føtter. Vi anbefaler at du ser og tar på føttene hver dag. Hvis det er vanskelig å se under foten kan en bruke speil. Det er også viktig å se mellom tærne. Da kan forandringer oppdages fort. Videre anbefales det også at en vasker føttene daglig og tar på rene sokker hver dag. Bruk romslige sko så det ikke er fare for at det blir sår på grunn av for trange eller for korte sko, eller for lav plass til tærne. Det er lurt å tømme skoene før en tar de på seg. Vi har funnet mange store og små ting i sko som pasientene ikke visste var der.
- Hvis du har feilstillinger i føttene anbefales ortopediske sko til inne- og utebruk – alle dager.
- Dette anbefales også hvis du har nevropati (nedsatt følelse i huden).
- Nevropati er skade av nerver lengst ut i foten. Dette kommer ofte snikende og kan bli verre med tiden. Det kan spre seg videre innover foten og oppover leggen. Det er flere typer nevropati og det kan blant annet gjøre at du ikke merker at skoen er trang eller at det er f.eks stein i skoen. De fleste vil merke redusert følelse i huden, men en kan også få smerter og skader i foten uten traume.
- 90% av de som får diabetes fotsår har nevropati.
- Den største enkeltstående faktor for å utvikle sår på føttene er forhøyet blodsukker.
- Ved diabetes kan en også være mer utsatt for forkalkninger i blodårene. Dette kan forverres av høyt blodtrykk og overvekt. Dårlig sirkulasjon i pulsårer gjør at sår gror dårlig og oppstår lettere.
- Røyking forverrer også faren for forkalkninger mye.
- Fysisk aktivitet er veldig positivt.
- En velregulert diabetes gir mindre risiko for utvikling av nevropati og sår.
- Gå regelmessig til fotterapeut for å få klipt negler riktig, slipt ned tykke negler og fjerne eventuell hard hud.
- Fotterapeuter kan også justere nedgrodde negler. Da er det best om en får gjort det fort så det ikke blir infeksjon og sår. De kan også lage avlastende silikonortoser som flytter trykk bort fra utsatte steder.
- Pass på at du får kontrollert føttene dine hos fastlegen – minimum 1 gang i året. Hvis du har nevropati, nedsatt blodsirkulasjon, feilstillinger eller tidligere har hatt et sår skal de kontrolleres hver 3. – 6. måned.
- I denne kontrollen skal det ses på føttene og legen skal kjenne om det er puls i føttene. Hvis det ikke er det skal det måles blodtrykk i føttene og armen. Videre skal det kontrolleres om det er følelse i huden.
- Diabetes fotsår er mest vanlig på og mellom tærne, samt under forfoten og på kantene av føttene. De kan oppstå uten skade. Diabetes fotsår kan lett bli infiserte og dype. Derfor er det viktig å komme i gang med behandlingen raskt.
- Hvis du får fotsår be om rask hjelp.
- I behandlingen av sårene er det viktig å avlaste sårene for trykk og ellers holde sårene så rene som mulig. Hard hud over og omkring sårene skal fjernes. Vi anbefaler å skifte på disse sårene hver dag. Det er også viktig at en får kontrollert hvordan blodsirkulasjonen er. Hvis den er redusert bør dette behandles hvis mulig.
- Diabetes fotsår anbefales å få kontrollert regelmessig på sykehus.
- **HUSK AT DET ER DINE FØTTER OG DITT ANSVAR Å PASSE PÅ DEM. DE SKAL HELST VARE LIVET UT MED MINST MULIG SJENANSE.**