

Hur påverkar diabetes mina fötter?



Diabetes Wellness
Sverige



Hur påverkar diabetes mina fötter?

Komplikationer i fötter i samband med diabetes orsakas av förhöjda blodsockerhalter under en längre tid. Det finns två huvudsakliga typer av komplikationer - diabetesneuropati och ischemi. Här beskriver vi båda och hur du bör ta hand om dina fötter.

ISCHEMI inträffar när små blodkärl i fötterna delvis blockeras vilket leder till minskad blodtillförsel till fötterna.

DIABETESNEUROPATI är en nervtrådskada hos diabetiker, oberoende av diabetestyp, och är den vanligaste orsaken till känselbortfall i benen.

Nervskadan orsakas av att den skida som skyddar nerverna eroderar och kan yttra sig mycket olika beroende på lokalisering och utbredning (sensorisk, motorisk och/eller autonom neuropati).

Orsaken kan vara förhöjda blodsockernivåer som stör nervstrukturen och nervfunktionen eller försämrat blodflöde i de små blodkärlen som försörjer nerverna i fötterna. Neuropati kan påverka alla nerver i kroppen, men fötterna drabbas först på grund av långa nervtrådar.

Regleringen av blodsockret är avgörande för hur snabbt neuropatin framskrider. Även andra faktorer, t. ex. hur länge personen har haft diabetes, ålder, rökning, högt blodtryck och kolesterol, spelar in.

Sensorisk diabetesneuropati

Det är den vanligaste typen av neuropati och drabbar de sensoriska nerverna som sänder signaler från hud, ben och muskler till hjärnan. Vanligtvis sker förändringarna samtidigt i bägge fötterna och kan börja med nedsatt känsel i tårna för att sedan drabba fot och ben och ibland även fingrar och händer.

Symtom innefattar allt från domningar och en känsla av att gå på bomull eller ett mjukt svamplikt underlag till allvarligare symtom som myrkrypningar, stickningar, hetta eller en känsla av små elchocker. Typiskt är att dessa symtom förvärras nattetid.



Hur snabbt neuropati utvecklas beror på blodsockerreglering, men även på hur länge personen har haft diabetes, ålder, rökning, högt blodtryck och kolesterol.

Sensorisk neuropati kan påverka balansen, men det största problemet är att du inte kan känna av skador eller smärta i samband med skador. Det innebär att du kan trampa på ett vasst föremål eller till och med bränna dina fötter på hett vatten utan att märka det. Vilket kan leda till ytterligare skada eller svårare fotsår.




Torr hud kan leda till djupa sprickor och fotsår.

Autonom neuropati

Autonom neuropati påverkar nerverna som reglerar ofrivillig aktivitet i kroppen. Skadade nerver kan leda till ökat blodflöde till foten. Detta leder till att foten blir mindre svettig och fuktig. Huden blir varm, men också mycket torr. Mycket torr hud kan leda till djupa sprickor i huden, i synnerhet runt hälarna, vilket i sin tur kan leda till fotsår.

Motorisk neuropati

Små muskler i foten kan förlora sin styrka och storlek på grund av att nervfunktionen försvinner. Detta betyder att tårna börjar krökas och att fotvalvet blir högre. I och med att formen på foten förändras ökar trycket på benen under foten och förhårdnader samt att tryck- och sårskador kan uppstå. Motorisk neuropati leder till problem med balansen och stabiliteten när man går och kan vara begränsande.



Behandla aldrig liktornar eller förhårdnader själv. Vänd dig till en fotvårdsspecialist. Om det inte behandlas korrekt kan trycket leda till sårbildning.

Kontakta din distriktsläkare eller specialist om du har symtom på diabetesneuropati eller ischemi.

Ischemi och mikroangiopati

Ischemi (annat ord för syrebrist) beror på att åderförkalkning förtränger de stora blodkärlen, vilket innebär att cirkulationen till vävnaden reduceras. Även mindre blodkärl kan skadas vid diabetes. Det kallas mikroangiopati: väggarna till de små blodkärlen förtjockas och minskar blodflödet till fotens vävnad. Ischemi förvärras av högt blodsocker, högt blodtryck, högt kolesterol och rökning.

Avsaknaden av fotpuls visar att blodflödet i foten har försämrats. Andra symtom som tyder på ischemi är kramp i vaderna under träning, som försvinner vid vila, eller smärta i fötterna när de är i upphöjt läge. Om du har neuropati är symtomen inte alltid lika tydliga. Därför bör du känna med handen efter pulslag i foten och vara uppmärksam på tecken som kalla fötter eller tunn eller missfärgad, hud vilket kan vara tecken på ischemi.

Diagnos och behandling

Om blodtillförseln i foten är otillräcklig så måste en kärlkirurg konsulteras och behandling sättas in så snart som möjligt. Råden vid en sådan konsultation kan handla om träning, om att sluta röka, om läkemedel mot högt blodsocker, högt kolesterol eller högt blodtryck eller om läkemedel mot en ökad risk för små blodproppar, t.ex. acetylsalicylsyra (trombyl).

För personer med allvarlig ischemi kan ultraljudsundersökning upptäcka trånga passager i kärlen, vilket sedan kan bekräftas med kärlröntgen, så kallad angiografi. Kontrastvätska sprutas då in i kärlen som röntgas för att det trånga stället ska upptäckas. En ballongvidgning vid kärlröntgen eller ett kirurgiskt ingrepp kan ta bort förträngningarna och därmed förbättra blodflödet, vilket kan ta bort värken och minskar risken för framtida komplikationer.

Var rädd om dina fötter.

Fråga
din vårdcentral
var närmaste
fotvårdsspecialist
finns.

Ett högt blodsockervärde under en längre tid ökar risken för försämrad känsel och blodcirkulation i fötterna. Det kan göra att du får sår utan att du märker det, och det tar längre tid för sår att läka. Sår kan också infekteras lättare. Tänk på att ha rena strumpor och skor som inte är för trånga, undersök fötterna regelbundet, smörj fötterna med mjukgörande kräm och besök en fotvårdsspecialist regelbundet, särskilt om du har svårt att sköta dina fötter själv. Rådfråga alltid en fotvårdsspecialist eller läkare om du misstänker deformation, infektion, nageltrång eller har sår som inte läker.

1. Undersök dina fötter dagligen

Framför allt om du har nedsatt känsel. Be om hjälp om du ser dåligt. Var uppmärksam på färgförändringar, rodnader och svullnader, hudskada, hudtemperaturen och eventuell smärta eller obehag. Gå på kontinuerliga fotkontroller.

2. Förhårdnader (callus)

Behandla aldrig förhårdnader eller liktornar själv, det finns risk för sårskador. Förhårdnader och liktornar ger ett onormalt tryck på huden som kan ge skador och blåsor. Det är viktigt att en fotvårdsspecialist tar bort dessa innan de blir för tjocka. Använd ALDRIG liktornsplåster eller syrapreparat, de kan ge upphov till sår.

3. Nagelvård

Om du kan klippa dina tånaglar bra själv ska du inte låta din diabetes stoppa dig. Klipp dem med rak kant och fila kanterna runda.

4. Hudskötsel

Tvätta fötterna dagligen och torka dem väl, särskilt mellan tårna då det annars kan uppstå svamp. Smörj in fötterna med oparfymerad hudkräm, dock inte mellan tårna.

5. Risk för brännskador

Kontrollera badvattnets temperatur och undvik heta föremål som kan skada huden, t. ex. en varmvattenflaska, varm asfalt, sand eller stenplattor. Tänk på att fötterna inte känner värmen så bra.

6. Semester

Smörj in fötterna med solkräm och skydda fotsulorna mot varm sand genom att använda sandaler. Ta med första hjälpen-utrustning för att behandla små sår. Har du fått ett litet sår ska du tvätta det med tvål och vatten, därefter med handsprit, sätt på plåster eller skyddande förband. Rengöring är A och O.

” Staying Well Until a Cure is found...

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Sverige ingår i ett internationellt nätverk av systerorganisationer som tillsammans arbetar för att öka kunskapen om diabetes, stödja diabetesrelaterad forskning och erbjuda visst stöd till människor som lever med diabetes.

Med aktiva organisationer i USA, England, Frankrike, Finland, Norge och Sverige så har nätverket sedan 1993 lyckats samla in närmare en miljard kronor till stöd för forskning som syftar till att hitta ett botemedel mot diabetes.



90-konto 900-1165



**Diabetes Wellness
Sverige**

www.diabeteswellness.se

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige

Runda Vägen 25, 167 51 Bromma

Tel: 08-511 612 00

E-post: info@diabeteswellness.se

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige

står enligt lag under tillsyn av Länsstyrelsen i Stockholms län samt under tillsyn enligt avtal mellan Svensk Insamlingskontroll och insamlingsstiftelsen.

Organisationsnummer 802425-2218 • 90-konto 900-1165