

Jalanõud

- Kandke pehmeid nahast kingi, mis on Teile parajad.
- Küsige arstilt informatsiooni spetsiaalsete jalanõude kohta, eriti siis, kui Teil esinevad probleemid jalgadega.
- Vältige uute jalanõude kandmist rohkem kui 1 tund päevas nii kaua, kuni jalanõud on korralikult sisse kantud.
- Vältige jalg üle põlve istumist.
- Kandke puhtaid sukki-sokke ja vahetage neid iga päev.
- Ärge kõndige paljajalu. Hoidke voodi juures susse, mida panna jalga, kui Te öösel üles tõusete.

Lisaks nimetatud jalahoolduse juhiste abita jalgade probleeme ennetada kontrolli all olev vererõhk ja veresuhkru tase. Samuti ei tohi Te suitsetada, sest see mõjub halvasti vereringele ja aeglustab haavandite paranemist.

Käige arsti juures vähemalt iga 3 kuu tagant. Igal visiidil arsti juurde peate laskma kontrollida ka oma jalgu. Kindlasti minge arsti juurde, kui Teil on tekkinud jalgadele punetav laik või haavand. Üks kord aastas peab arst kontrollima Teie jalgu närvikahjustuste suhtes. Kui Teie jalgade tundlikkus kaob, peate võtma kasutusele ettevaatusabinõud, vältimaks vigastusi.

Tõlkinud: üldkirurgia osakonna õde Maarit Maimets

Diabeet: jalahaavandid ja infektsioonid

Kui Teil on diabeet, võib sellega kaasneda jalgade halb verevarustus. Seetõttu on vastupanu infektsioonidele jalgade piirkonnas nõrgem ja vigastused jalgadel paranevad halvemini. Selle tagajärjel võib iga infektsioon ja haavand Teie jalgadel muutuda tõsiseks probleemiks. Ravita võivad ägedad infektsioonid põhjustada jalgadel kudede kärbumise (gangreeni). Diabeetikutel on 20% suurem tõenäosus jala gangreeni tekkeks kui inimestel, kes ei põe diabeeti.

Kuna diabeet kahjustab närvilõpmeid, ei pruugi Te tunda valu, kui olete jalga vigastanud või kui on välja kujunemas infektsioon. Seetõttu on Teil raske õigeaegselt märgata vajadust arstiabi järele.

Sümptomid

Esmasteks kahjustuse või infektsiooni sümptomiteks võivad olla turse, punetus või valu. Jalgadele võivad tekkida haavandid, mis paranevad, kuid tekivad hiljem taas samasse kohta. Ilma ravita võib kude kärbuda ja muutuda mustaks.

Uuringud

Arst kahtlustab haavandi teket, kui Teie jalal on punetav piirkond või on välja kujunemas vill. Kõige sagedamini asuvad haavandid jalatallal või varvastel. Haavandid võivad tekkida aga kõikidesse kohtadesse, kuhu on mõjunud tava-pärasest suurem surve (nt kortsus sokk) või tekkinud vigastus (nt varbaküüne terava serva tõttu).

Arst võib võtta jalahaavandist külvi, et teha kindlaks mikroobi olemasolu. Mõnikord on haavandid palju ulatuslikumad, kui nad välja paistavad. Arst peab kindlaks tegema haavandi suuruse. Vajalikuks võib osutada röntgenpildi tegemine veendumaks, et infektsioon ei ole haaranud ka luud.

Ravi

Arst võib määrata Teile antibiootikume või ravimeid, mida määrada haavandile või infitseerunud piirkonnale jalal. Arstim ravib infektsiooni, aitab haavandil puhastuda surnud koest ning soodustab uue, terve koe kasvu. Arst määrab Teile ka suukaudse ravimi.

Võimalik, et Teil tuleb mõnda aega hoiduda jalgadele koormuse andmisest, et vältida haavandite või infektsiooni edasist süvenemist. Samuti peate hoidma jalgu üles tõstetuna toolil või padjal, et soodustada jalgade vereringet. Arst võib Teile soovitada füsioteraapiat, mille abil on võimalik aidata kaasa jalgade paranemisele. Füsioterapeut võib hinnata Teie kõnnakut ja jalanõude sobivust. Mõnikord annab jalahooldust puudutavaid soovitusi vastav spetsialist. Mõnedel juhtudel võite vajada haiglaravi. Kui antibiootikumide toime ei ole piisav infektsiooni või haavandunud piirkonna raviks, tuleb infitseerunud kude eemaldada kirurgiliselt. Ekstreemsete haigusjuhtude puhul, kui on tekkinud gangreen, tuleb haigusest haaratud jalaosa amputeerida.

Paranemine

Jalainfektsioonid ohustavad Teid nii kaua, kuni põete diabeeti. Oluline on hea jalahooldus, et vähendada infektsioonide ja komplikatsioonide (nt jala amputatsioon) riski.

Kodune enesehooldus

Diabeetilise jala tüsistuste ennetamine

- Kontrollige oma jalgade seisundit iga päev, pöörates tähelepanu punetavatele aladele, haavadele või kriimustustele, mille puhul on infitseerumise oht. Kui Teil on raskusi oma jalatalla nägemisega, kasutage peeglit või paluge teistelt abi.
- Minge arsti juurde esimeste jalaprobleemide tekkimisel.
- Järgige allpool toodud jalahoolduse juhiseid.

Vannitamine ja kuivatamine

- Peske jalgu iga päev seebi ja sooja (mitte kuuma) veega. Seejärel kuivatage jalad hoolikalt, pöörates erilist tähelepanu varbavahedele. Kui jalad on kuivad, määrige jalgu lanoliini või arsti poolt soovitatud kreemiga, et hoida nahk pehme ja ennetada naha ketendust. Ärge määrige lanoliini varvaste vahele, sest see võib hoida naha varvaste vahel liiga niiske.
- Kui Teie jalad higistavad palju, hoidke jalad kuivad, kasutades talki.

Konnasilmade ja nahapaksendite ravi

- Ärge hakake ise ravima konnasilmi ja nahapaksendeid. Ärge tarvitage nimetatud probleemide korral käsimüügiravimeid, välja arvatud juhul, kui arst on Teile selleks loa andnud.
- Informeerige kohe arsti, kui Teil on tekkimas konnasilm või nahapaksend.

Varbaküünte hooldus

- Lõigake hoolikalt varbaküüsi. Lõigake küüned sirgelt. Ärge lõigake külgedelt ja küüneserva nahka.
- Puhastage hoolikalt küünealuseid.
- Kui Teil on raske küüsi lõigata, paluge abi jalaraviõelt.

Jalgade soojendamine

- Kui Teie jalad külmetavad, pange ööseks jalga puuvillased sokid.
- Ärge kasutage jalagade soojendamiseks kuumaveepudelit või elektrilist soojendajat. Kuna Teie jalad ei pruugi tunda kuuma ega külma, on oht, et põletate kogemata jalgu ja tekib infektsioon.
- Vältige sattumist kohtadesse, kus on jalgade põletuse oht, näiteks rannas kuum liiv, kuum vannivesi või kuum mullivann ja kamina lähedus.