



JALAHOOLDUS

Pesemine

Pesemise abil me vähendame haigustekitajate mikroobide liikumist kohtadesse, kus nad võivad säilida ja paljuneda. Pesemisega kaasneb puhas, lõõgastunud ja meeldiv enesetunne. Pesemine ergutab ka pindmist vereringet

Jalgade igapäevane hooldus

Jalgade eest hoolitsemine peaks kuuluma inimese igapäevaelu juurde. Alustada tuleb siis, kui probleeme veel ei ole. Jalahooldus on jalgade igapäevane pesemine, kreemitamine, jalanõude valik

Jalgade jälgimine diabeedi puhul

Diabeet ise ei põhjusta jalgade vigastusi, aga ta suurendab vastuvõtlikkust nendele muutustele. Jalavigastused arenevad aeglaselt ja märkamatuks. Seoses veresoonte ahenemisega halveneb jalgade vereringe. Närvisüsteemi muutustest nõrgeneb jalgade tundlikkus.

Häiritud tundlikkuse tõttu võivad tähelepanuta jääda kahjustused, mille pinnal areneb põletik. Tõsisemad kahjustused jalgadel: villid, haudunud varbad, naha ja küüneseen, soolatüükad, konnasilmad

Jalgade pesemine ja hooldus

Jalgu pestakse iga päev ja vastavalt vajadusele sagedamini. Küünthalvete mustus eemaldatakse.

Jalavannid on mõnusad ja elavdavad pindmist vereringet. Jalgu leotatakse umbes 20 – 30 minutit 37-kraadises vees, millele võib lisada vannisoola. Jalgu hõõrutakse kas jalariivi või apteegist saadava pimsskiviga. Seejärel jalad loputatakse ja kuivatatakse pehme rätikuga hoolikalt varvas-varbalt. Samal ajal pööratakse tähelepanu jalgade ja varvastevahelise naha ja küünte seisundile. Pehmed küünenahad lükatakse tagasi ja takistatakse nende kasvamist küünte peale. Küüne peale kasvades küünenahad rebenevad ja võivad muutuda põletikuliseks.

Küüned lõigatakse või viilitakse lühikeseks. Varbaküüned lõigatakse sirgelt ja viilitakse samasuunaliste tõmmetega liivapaberviiliga.

Kreemitamine hoiab naha elastsena ning kuivamisnähud vähenevad. Kuivale nahale hõõrutakse rasvast aluskreemi vaid niipalju, et see imenduks. Varbavahesid ei kreemitata, et nahk ei hauduks. Nahavigastuste ilmnemisel pistetakse varvaste vahele linase riide ribad, mis imavad niiskust ja eraldavad nahapinnad teineteisest



Infomaterjal

Diabeetiku jalgade hoolduse eripära

Suhkruhaigust põdeva patsiendi jalgade eest hoolitsemine on oluline, kuna jalgade vereringe on nõrgenenud. Jalgades esineb ka tundehäireid, mistõttu inimene ei pruugi tunda neis valu, külma ega kuuma. Jalgu on vaja kontrollida iga päev pesemise ajal, pöörates tähelepanu naha- ja küünekahjustustele, eriti hoolikalt vaadata üle küüned ja küünite ümbrus, jalatallad, kannad, päkad ja varbad, unustamata varbavahesid. Lisaks kontrollida sääрте nahka. Kui jalgade nahal ilmnevad muutused, siis on õige pöörduda diabeedi- või jalaraviõe vastuvõtule.

Jalgu pestakse iga päev käesooja veega ilma pesemisvahendita. Vältitakse leotamist, raspli ja žiletitera kasutamist, et jalgade nahk ei kahjustuks. Jalad kuivatatakse pehme rätikuga, unustamata varbavahesid. Võimalikud nahapaksendid, konnasilmad ja muud erijuhud vajavad spetsiaalhooldust.

Jalgade võimlemine hoiab jalalaba lihased liikuvatena ja heas seisundis. Sukkadel ei tohi olla suruvaid õmblusi ja need peavad olema sobiva suurusega, soovitatavalt villased või puuvillased. Jalatsid valitakse otstarbekalt. Tundehäirete tõttu ei soovitata paljajalu käimist, kuna võimaliku jalahaavad ei parane ja need infitseeruvad kergelt.

Lühike meelespea!

- Jalad pestakse iga päev hoolikalt
- Jalad kuivatatakse, pöörates tähelepanu varbavahedele
- Küüned lõigatakse sirgelt
- Jalad kreemitatakse
- Sokke vahetatakse iga päev
- Jalad hoitakse soojas ja kuivas
- Paljajalu kõndimist ei soovitata
- Kantakse sobivaid jalatseid
- Jalaõõde seisukorda kontrollitakse iga päev

Koostaja: Sisehaiguste kliinik, õde Kaie Raedov,

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010 . a.