

# FÓTASÁR

## og sykursýki



## Sykursýki fylgir þeim sem með hana greinast ævilangt og getur hún valdið ýmsum fylgikvillum.

Meðal þeirra eru fótamein sem verða vegna skemmda í æðum og taugum.

### Þessar skemmdir geta valdið:

- Skynskerðingu í fótum (úttaugakvilli)
- Truflun á blóðflæði (blóðþurrð)

Skemmdirnar geta þróast smátt og smátt, á löngu tímabili, án þess að þú gefir því gaum.

Fyrirbyggjandi eftirlit og stjórn áhættuþátta eru því mikilvæg atriði og þar þarf að hafa eftirfarandi í huga:

- **Fótaeftirlit:** Ætti að vera í höndum þverfaglegs teymis, það er lækna, hjúkrunarfræðinga og fótaaðgerðarfræðinga. Meðferðaráætlun ætti að vera samkomulag milli þín og ofantalinna fagaðila.
- **Stjórn áhættuþátta:** Með góðri stjórn blóðsykurs, blóðfitu og blóðþrýstings er hægt að minnka líkur á frekari fótameinum og öðrum fylgikvillum sykursýki.

Reykingar auka líkur á fótameinum. Með reykingum minnkar blóðflæði til fóta og hætta á að grípa þurfi til aflimunar eykst. Við hvetjum þig eindregið til að hætta að reykja. Hjálp er í boði á [www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is) og í síma 800-6030.

## Fótasár

Þú ert með fótasár sem er afleiðing sykursýki. Það þýðir að húðin hefur rofnað og vefirnir þar fyrir innan eru berskjaldaðir.

- Hjá einstaklingum með sykursýki gróa sár ekki jafn vel og hratt og hjá heilbrigðum. Því eru meiri líkur á að jafnvel smásár geti orðið að langvinnnum sárum og sýkingum.
- Sýkingar geta haft miklar og alvarlegar afleiðingar. Því er mikilvægt að þú fylgist vel með sárinu og fái viðeigandi aðstoð.
- Einn af hverjum tíu einstaklingum með sykursýki fær alvarlegt fótasár einhvern tíma á lífsleiðinni.

Vegna fótasársins sem þú ert með núna þarft þú að hitta hjúkrunarfræðing og aðra fagaðila með sérþekkingu á fótasárum sykursjúkra. Þeir skoða og meta sárið og leggja upp meðferð.

Mjög mikilvægt er að þú fylgir meðferðaráætlun og mætir í alla tíma þar sem sárið er meðhöndlað.

Hér á eftir fara atriði sem mikilvægt er að hafa í huga varðandi fótasárið en einnig til að fyrirbyggja að ný sár myndist.

### Meðferð við fótasári

- Fótasár af völdum sykursýki geta verið falin undir harðri húð. Ef svo er þarf að fjarlægja hörðu húðina með sérstökum áhöldum til að sárið geti gróið. Við þetta getur blætt úr sárinu fyrst á eftir.

- Ekki meðhöndla fótasár sjálf/ur. Meðferð á að vera í höndum fagaðila.

### Umbúðaskipti og eftirfylgd

- Fyrirkomulag á umbúðaskiptum þarf að vera samkomulag milli þín og meðferðaraðila.
- Fylgstu daglega með að umbúðir liggi vel yfir sárinu.
- Ekki fjarlægja sáraumbúðir nema þú hafir fengið góðar leiðbeiningar eða fyrirmæli hjá meðferðaraðila og hafir réttar umbúðir til skiptanna.

## Hættumerki

### Fylgstu vel með hvort þú finnur fyrir eftirfarandi einkennum:

- Eru nýir verkir eða óþægindi?
- Finnst þér fæturnir heitari en vanalega?
- Er bólga eða roði á nýjum svæðum?
- Sérðu einhvers staðar vessa eða graftarútfærð?
- Finnur þú lykt sem þú kannast ekki við frá fótum?
- Ertu með hita eða flensulík einkenni?



### Sáraumbúðir mega ekki blotna

- Ef umbúðirnar blotna eiga bakteríur greiðari leið að sárinu og meiri hættu er á sýkingu. Auk þess er meiri hættu á að umbúðirnar losni eða nuddist og myndi ný sár.
- Mikilvægt að skipta um blautar umbúðir sem fyrst.
- Ekki reyna að þurrka umbúðir með því að setja fætur nálægt ofni eða öðrum varmagjöfum.
- Hægt er að fá poka eða plasthlífar til að verja sáraumbúðir fyrir vatni þannig að þú komist í sturtu.

### Rakakrem á þurra húð

- Ef húðin er þurr er mikilvægt að nota rakakrem. Berðu kremið á þau svæði sem ekki eru undir sáraumbúðunum en forðastu að bera á rofna húð og á milli tákna.

### Gefðu sárinu tækifæri til að gróa

- Nauðsynlegt er að léttu þrýstingi og núningi af sárasvæðinu eins og kostur er.
- Stöðugt álag eða þrýstingur á sárið, eins og við að standa eða ganga, hindrar sárgræðslu.
- Hvíldu eins mikið og hægt er.

- Ekki láta fótinn hanga niður þegar þú situr.
- Hafðu hátt undir fætinum þegar þú liggur.

### Skór

- Oftast þarf að nota sérstakan skóbúnað til að léttu þrýstingi af sárasvæðinu. Í sumum tilfellum er einnig notað gips eða spelka. Þú ættir ekki að nota annan skóbúnað en meðferðaraðili mælir með þar til sárið er gróið.

### Sýklalyfjameðferð

- Ef sýking er í sárinu þarft þú sýklalyfjameðferð.
- Notkun sýklalyfja getur valdið aukaverkunum, oftast útbrotum, ógleði og niðurgangi.
- Ekki hætta sýklalyfjameðferð nema að hafa fengið ráðleggingar um slíkt frá lækni.
- Gættu þess að eiga nóg af sýklalyfjum til að klára meðferðina.
- Ef sýking ágerist gætir þú þurft að leggjast inn á spítala og fá sýklalyf í æð.

### Aðgerðir

- Ef blóðflæði í fætinum er skert gæti þurft litla aðgerð til að bæta blóðflæðið þannig að sárið grói.
- Í þeim tilvikum þar sem sýkingin verður alvarleg gætir þú þurft að fara í litla aðgerð þar sem sárið er hreinsað.
- Ef sýking verður mjög alvarleg gæti þurft að aflima tær eða hluta fótar til að bjarga heilbrigðum hluta fótans.

## Hvert skal leita ef upp koma vandamál

- Saramiðstöð Landspítala - saramidstod@landspitali.is - Sími: 825 1755.
- Göngudeild - innkirtladeild@landspitali.is - Sími: 543 6040 eða á netfangið innkirtladeild@landspitali.is.
- [www.landspitali.is/innkirtladeild](http://www.landspitali.is/innkirtladeild)
- Ef ekki næst í ofangreinda aðila og erindið þolir enga bið skal leita á bráðamóttöku.

## Allar tafir á meðhöndlun fótameina geta haft alvarlegar afleiðingar.

#### ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI 2017 / LYFLÆKNINGASVIÐ / INNKIRTLAÐEILD / LYF-163

#### ÁBYRGÐARMENN:

YFIRLÆKNIR INNKIRTLA- OG EFNASKIPTASJÚKDÓMA

#### HÖNNUN: SAMSKIPTAÐEILD

Þytt og staðfært úr leiðbeiningum NHS Scotland (2016). The Scottish government and The University of Edinburgh. The Scottish Diabetes Group - Foot Action Group. Sótt af <http://www.edinburghdiabetes.com/foot-clinic/>