



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Diabeetiku jalahooldus

Infolehe eesmärk on tutvustada diabeetikule jalgade igapäevast hooldust ja jalahaiguste põhilisi ohutegureid.

Õige jalgade hooldus on väga oluline, et osata märgata ning vältida jalahaiguste ja funktsioonihäirete tekkimist. Selleks, et jalad püsiksid heas korras, on vajalik normaalne arteriaalne vereringe ja närvitalitus. Siis saavad jalad vajalikul hulgal verd ning koos sellega ka hapnikku ja toitaineid.

Diabeetikutel on jalahädade tekkimisel mitu põhjust: jalgade halvenenud vereringe, neuropaatia (jalanärvide talitluse halvenemine - närvikahjustused), pikka aega suurena püsinud veresuhkruväärtused. Need tegurid vallandavad ahelreaktsiooni, mis viib raskete jalahädadeni, nagu haavandid, lihaskahjustused või luukoeni ulatuvad põletikud ja kärbumine (gangreen).

Diabeetilise närvikahjustuse ehk neuropaatia liigid

1. Liigutusnärvikahjustus:

- Jalalihaste nõrgenemine
- Jalgade kujumuutused
- Jalgade asendihäired

2. Tundenärvikahjustus:

- Tundlikkuse vähenemine, mis toimub väga aeglaselt ja varjatult ning mida on seetõttu esialgu raske märgata. Kaebusena võib esineda sipelgate jooksmise tunne.
- Valutunde kadumine. Kui valuaisting kaob, võivad nahakahjustused (hõõrdumised, villid) jääda märkamata ja süveneda.
- Temperatuuritundlikkuse häire, mille korral võib esineda põletuste oht.

3. Autonoomne närvikahjustus, mille tagajärjel väheneb jalgade higinäärmete töö. Selle tulemusena muutub jala nahk kuivaks ja rabedaks ning kergesti võivad tekkida lõhed, eriti kandadele. Need võivad muutuda põletikuliseks ja pikapeale areneda sügavateks haavanditeks.

Veresoone muutused: suurte ja väikeste veresoonte kahjustus

Diabeetikutel esineb alajäsemete arteriaalse vereringe häireid 3-4 korda rohkem kui teistel. Kui alajäsemete arteriaalne vereringe on halvenenud, ei saa jala koed piisavalt verd.

Jalgade õige hooldus, sobivad jalatsid ning veresuhkru hoidmine normi piires aitavad vältida jalgadel raskete kahjustuste väljakujunemist. Kui on avastatud tundlikkuse nõrgenemine, vereringe halvenemine või mõni vale jalaasend, peab jalgu kontrollima iga päev. Tuleb veenduda, et jalalabadel ei ole haavandeid, villo, nahasiseseid verevalumeid ega varba küünevallis põletikku. Põletiku tunnuseks on punetus, kuumus, turse ja valulikkus (tundlikkuse säilimise korral). Naha- ja küünekahjustused on tavaliselt juba silmaga nähtavad.

Väga tõsiselt tuleb diabeetikul suhtuda jalgade kontrolli, kui ta jalad kuuluvad nn riskijalgade gruppi.

Riskijalgade tunnused

- Tundlikkuse häired (vati sees kõndimise tunne)
- Asendihäired
- Vereringehäired
- Suur veresuhkruväärtus
- Jalgade vale hooldus
- Ebasobivad jalanõud
- Diabeedile lisanduvad haigused (muutused silmapõhjudes, neerukahjustus)
- Jalgade sagedased tursed

Olulisel kohal on **jalatüsistuste vältimine**

- Veresuhkru hoidmine normi piires
- Vereringe ergutamine liikumise, võimlemise või mõne muu füüsilise tegevuse abil
- Õigete jalanõude valik (mehaaniliste vigastuste vältimine)
- Jalgade regulaarne ja õige hooldus
- Vere kolesteroolisisalduse hoidmine normi piires
- Kaalu jälgimine (ülekaalulisus soodustab turseid jalgadel ja verevarustuse häireid)
- Suitsetamisest loobumine kuna iga suitsetatud sigaret halvendab verevarustust jalgades veelgi

Meelespea jalgade hoolduseks

1. Jalgu tuleb pesta iga päev, eriti hoolikalt varbavahesid. Pesemiseks sobib 37° soe vesi. Jalgade tundlikkuse häirete korral tuleb vee temperatuuri kontrollida kraadiklaasiga. Kui jalad ei ole mustad, on soovitatav neid pesta vaid puhta veega. Kuna pesuvahendid (seebid) kuivatavad nahka, tuleb neid kasutada vaid juhul, kui jalad on määrdunud.
2. Pesemise järel kuivatage jalad hoolikalt, eriti varbavahed. Soojus ja niiskus soodustavad haudumise teket.
3. Käuante eest hoolitsemisel kasutage (klaas)viili, kuna see on turvalisem ja hoiab ära sisselõiked. Ka paksenenud küüsi on võimalik õhemaks viilida. Käuine pikkus on õige, kui varba otsale vajutades on tunda käuine äärt. Käuinte liiga lühikeseks lõikamine soodustab käuante sissekasvu ja käuinevalli põletikku.
4. Kontrollige naha korrasolekut, eriti varvaste vahel ja jalataldadel. Vajaduse korral kasutage peeglit või paluge lähedaste abi. Jalgade kontrolli eesmärk on märgata väikesi, alles algavaid naha- ja käuinekahjustusi.
5. Kreemitage jalgu. Kasutage kreemi vaid nii palju, kui nahk imab. Ilma kreemita kuivab nahk kiiremini ning pakseneb ja lõheneb kergemini. Haudumise vältimiseks ärge kreemitage varbavahesid.
6. Sokke ja sukki tuleb vahetada iga päev. Kandke oma jalale sobilikku numbriga jalatseid. Liiga kitsad ning jäiga kummiäärise sokiid halvendavad verevarustust. Parim materjal on puuvill või vill. Vältige täissünteematerjalist sokke ja sukki.
7. Kandke mugavaid jalanõusid ning eelistage naturaalseid materjale. Hoidke jalad alati kuivad ja soojad.
8. Ärge kõndige paljajalu ei toas ega õues (vigastuste oht). Ärge soojendage jalgu soojenduskotiga ega tule paistel. Tundlikkushäirete tõttu võivad kergesti tekkida põletused.
9. Kontrollige käega jalatseid iga päev. Veenduge, et neis ei leidu ebatasasusi, liiva, kivikesi või teisi ärriteid.
10. Pöörduge alati arsti poole, kui märkate muutusi nahal või kui on tekkinud haavand.

Soovitused jalanõude valikuks

Jalanõud tuleb valida jalale mugavad, sobiva laiuse ja pikkusega. Nad ei tohi pigistada. Sobivad jalanõud aitavad ära hoida põlavõlvi muutusi ja ohtu, et põia teatud osad on pidevalt suurema surve all. Pealismaterjal peaks olema ehtne nahk, mis imab hästi niiskust ega ole umbne. Talla paksus võiks olla 1 cm ja tald paindub. Tugev kannaosas fikseerib ning hoiab jala õiges asendis. Varvastele olgu 1-1,5 cm varuruumi. Jalatsi sisepõhi peab olema 0,5-1 cm laiem kui jalatald. Tundlikkushäirete korral on vaja jalatsite ostmisel kaasa võtta paberist jalajäljend, kuhu on varbaossa lisatud varupikkus. Jalats on õigesti valitud, kui paber mahub vabalt sisse. Võimaluse korral eelistage anatoomilise sisetallaga jalanõusid.

Mida silmas pidada?

- Ostke jalanõusid pärastlõunal, kuna päeva jooksul jalad tursuvad.
- Uus jalats ei tohi avaldada jalale survet.
- Jalanõude valikul võtke arvesse töö laadi ja keskkonda, kus töötate.
- Uute jalatsitega harjumiseks hoidke neid esialgu jalgas 1-2 tundi korraga.
- Kõrge kontsaga (üle 4 cm) kingi võib kanda vaid pidulikel puhkudel. Pidev kõrgkontsalistele jalanõude kandmine häirib säärelihaste tööd ja tekitab vereringehäireid, mille tõttu jalad tursuvad. Lisaks on koormus päkaosal, mis võib põhjustada valulikkust ja päkaluude allavajumist, aga ka varvaste väärasendeid.

Soovitused vigastuste ja haavandite korral

- Suhtuge tõsiselt ka väikesesse vigastusse.
- Puhastage haav hoolikalt.
- Kui vigastatud koht on põletikuline, liikuge võimalikult vähe.
- Selgitage välja vigastuse põhjus.
- Hoidke veresuhkur normi piires.
- Kui haav ei ole paranenud ning on muutunud põletikuliseks (vt joonist), esineb tugev punetus, turse, temperatuuri tõus haava ümber, valu – pöörduge viivitamatult arsti poole, et võimalikult kiiresti alustada ravi antibiootikumidega.



Neuropaatilis-diabeetiline jalahaavand

Villid

Kui jalale on tekkinud vill, ärge hakake seda avama, kuna on infektsioonioht. Võimaluse korral tuleb vill katta steriilse sidemega, kuni vedelik on kudedesse tagasi imendunud. Ärge eemaldage nahka enne, kui vill on täiesti kuivanud. Kindlasti on vajalik jalatsite vahetus. Kui teisi jalanõusid kanda ei ole võimalik, tuleb vill siiski avada. Villi tuleb hoida nagu haava, et see ei muutuks põletikuliseks. Selleks tuleb teha järgmist:

- Puhastage vill ja selle ümbrus hoolikalt.
- Avage vill steriilse nõelaga.
- Asetage peale steriilne side ning vahetage seda iga päev, kuni nahk paraneb.

Haudunud varbavahed

Haudumist soodustavad liighigistamine, kitsad jalanõud, sünteesmaterjalist sokid, jalgade vale hooldus. Peske ja kuivatage hoolikalt varbavahed. Kantav jalanõu peab olema piisavalt lai. Kontrollige sokkide sobivust - suurust ja materjali. Kui eelnev ei andnud soovitud tulemusi või kui haudunud kohale on tekkinud haavand (vt joonist), pöörduge kindlasti raviarsti poole või diabeetikute jalaravikabinetti. Võimalik, et tegu on haigusega ja Te vajate ravi.



Haudunud ja seenhaigusest põhjustatud varbavahehaavand

Naha- ja küüneseen

Nakatumist soodustab soe ja niiske keskkond, sh higistamine (bassein, saun, võimla). Ka ei ole ohutu kasutada teiste jalanõusid. Tavaline nakkuspaik on haudunud väikese varba vahe. Sealt võib nakkus edasi levida kogu keha nahale ja küüntele. Nahk muutub kuivaks, kestendavaks ning võib tekkida sügelus. Nahale võivad ilmuda väikesed sügelevad villid. Naha enda kaitsevõime halveneb. Küüneseene korral värvub küüne eesmine serv kollakaks, seejärel levib nakkus küünejuure poole. Küüs pakseneb ja mureneb (vt joonist). Seenhaiguse ravi on aeganõudev. Haigusest vabanemiseks vajatakse tihti pikaajalist tabletravi. Oluline on ennast terveks ravida, kuna seenhaigus on nakkav ja ohustab ka Teie lähedasi. Abi saamiseks pöörduge perearsti poole või jalaravikabinetti.



Küüneseen

Lõhed kandadel

Lõhede tekkimise peamine põhjus on kuiv nahk (vt joonist). Kui jalgade tundlikkus ja verevarustus on nõrgenenud, võivad lõhed edasi areneda haavanditeks. Lõhenenud kohti on soovitatav kreemitada iga päev pärast pesemist. Kui nahk on eriti kuiv, asetage õlilapid ööseks kandadele. Lahtise kannaga jalatseid ei ole soovitatav kanda. Lõhede teket aitavad ära hoida ka pehmed vahetatavad sisetallad. Kui lõhed veritsevad või on märgata põletikku, võtke ühendust arstiga.



Kannalõhed

Soolatüükad

Soolatüükad on viirusest põhjustatud healoomulised nahakasvajad. Kui soolatüügas on talla all, siis keha raskuse tõttu kasvab see naha sisse ja võib põhjustada valu. Suurem osa soolatüügastest paraneb ise mõne kuu jooksul. Soolatüügaste vältimisel on tähtsal kohal puhtus ja head jalanõud ning kaitsejalanõude kasutamine üldkasutatavates kohtades (ujula, võimla, rand).

Konnasilmad

Konnasilmad tekivad tavaliselt ebasobivate jalanõude kandmisel. Kuna diabeetiku nahk on õrn, ei ole soovitatav kasutada müügil olevaid konnasilmaplaastreid. Konnasilmade eemaldamiseks on vajalik spetsialisti abi.

Jalahoolduse meespea

Raskete jalkahjustuste ärahoidmiseks on väga oluline diabeetiku enda poolt tehtav jalgade kontroll.

- Vaadeldge oma jalgu iga päev. Jälgige, et ei oleks hõõrdumisi, naha pragunemist, ville, haavandeid. Jälgige naha värvuse ja temperatuuri muutusi
- Hoidke jalad puhtad
- Kuivatage jalad hoolikalt pärast pesu (eriti varbavahed)
- Kreemitage nahka, et nahk oleks niiske ja elastne
- Lõigake varbaküüned otse, et vältida nende sissekasvamist
- Kontrollige regulaarselt vere suhkrusisaldust
- Täitke kõiki raviarsti soovitusi
- Kui suitsetate, püüdke sellest loobuda

Küsimuste korral ning lisateabe saamiseks pöörduge palun oma raviarsti või õe poole.

ITK639

Käesoleva infomaterjali on koostöölstanud sisekliinik 01.01.2023. a.