



77100873
מילן טי.סי.סי

מניעת התפתחות כף הרגל הסוכרתית

מרכז רפואי
מעניי הישועה
מקצוענים עם נאמף.



מרכז רפואי
מעניי הישועה
מקצוענים עם נאמף.

לתיאום תורים: 03-5771188

לביירוים בנושא מתן התחייבות מקופ"ח, ניתן לפנות ליחידת הגביה: 03-5771171



מניעת התפתחות כף הרגל הסוכרתית

כף רגל סוכרתית מוגדרת על ידי ארגון הבריאות הבינלאומי כזיהום, כיב או הרס של רקמות כף הרגל הקשורים לפגיעה עצבית ולדרגות שונות של מחלת כלי דם היקפית. חלק מחולי הסוכרת הלא-מאוזנים צפויים לפתח רגל סוכרתית במהלך חייהם. פציעות בכף רגל בקרב הסובלים מסוכרת הן הסיבה העיקרית לקטיעת גפיים והסיבה השכיחה לאשפוזים חוזרים בקרב חולי סוכרת.

הרגל תהיה בסיכון כאשר יתפתחו אחד או יותר מהתהליכים הבאים:

- פגיעה עצבית (ניורופתיה) - היקפית תחושית (סנסורית) - הגורמת לירידה בתחושות של כאב, לחץ וחום.
- פגיעה עצבית מוטורית היקפית - הגורמת לחולשה בשרירי כף הרגל ויוצרת עיוותים בכף הרגל.
- פגיעה עצבית אוטונומית - הגורמת להתפתחות עור יבש ולסדקים בכפות הרגליים ומגבירה את הנטייה לפתח עור מעובה וקשה.
- מחלת כלי דם היקפית - המפחיתה זרימת דם לכף הרגל ובכך מגבירה את הפגיעה ומאיטה את ריפוי הפצעים.

טיפול הולם ברגליים חיוני לשמירה על שלמותן ולמניעת סיבוכים, סבל ואשפוזים.

חשוב להקפיד לבצע את הפעולות שיפורטו להלן, כדרך של שגרה יומיומית בבית!

איזון רמת הסוכר

שמירה על רמת סוכר מאוזנת בדם יכולה למנוע או לעכב סיבוכים של רגל סוכרתית וכן סיבוכים אחרים של סוכרת. חשוב להקפיד על תזונה נכונה, פעילות גופנית, נטילת תרופות ומעקב אחר רמות הסוכר בדם, בהתאם להנחיות הצוות המטפל.

הדרכת המטופל ומשפחתו לבדיקה יומיומית וטיפול בכפות הרגליים:

- שמירה על היגיינה - שטיפה יומיומית במים זורמים פושרים. רצוי לבדוק את חום המים בעזרת מרפק או מדחום לפני טבילת כפות הרגליים. יש להימנע מהשריית הרגל באמבט רגל.
- אחרי השטיפה היומית במים וסבון יש לייבש את כפות הרגליים בעיקר בין האצבעות.
- בדיקה עצמית יומיומית של כפות הרגליים: יש להתבונן ולבדוק אם יש חתכים, פצעים, אדמומיות או חום ונפיחות. ניתן להיעזר בבן משפחה או במראה מגדילה כדי לראות את כל כף הרגל. נוסף לכך יש לבדוק כפות רגליים פעמיים בשנה אצל צוות רפואי - אחות מרפאת סוכרת.
- יש לשמן את כף הרגל כדי למנוע יובש וחריצים ולשמור על גמישות העור (אך לא בין האצבעות).

- גרביים - *מומלץ להשתמש בגרביים יבשים ונקיים העשויים מכותנה, למניעת פטרת. על הגרביים להיות ללא תפרים ולא לוחצים והדוקים. יש לוודא שהחלק העליון הוא ללא גומייה הלוחצת על השוק. *אין לנעול נעליים ללא גרביים. יש להחליף גרביים מדי יום. מי שנוטה להזיע, מומלץ שיחליף לפי הצורך בגרביים יבשים.
- מנוחה והרמת הרגליים יפחיתו בצקות
- גזיזת ציפורני הרגליים ושיפון ייעשו בקו ישר. יש להשאיר ציפורן באורך לפחות 1 מ"מ מקצה האצבע. אם קיימת בעיית ראייה או קושי להגיע לכפות הרגליים, יש להיעזר בבן משפחה או באיש מקצוע - פדיקוריסט סוכרת מוסמך או פודיאטר מוסמך (דרך הקופה).
- התאמת נעליים - כשקונים נעליים יש להקפיד שיהיו מעור רך ולהן עקב נמוך. הרכישה תתבצע בסוף יום הפעילות מאחר שאז הרגליים נפוחות ואפשר לבחור את המידה הנכונה. יש להרגיש נוחות בנעל כבר בזמן הרכישה. חשוב שהנעל תהיה רחבה מספיק כדי לאפשר תנועה חופשית של האצבעות. לפני נעילת הנעליים יש להפוך אותן כדי לוודא שאין גוף זר בתוכן. יש עדיפות לנעליים בעלות שרוכים. אין לנעול נעלי עקב, ככפפי אצבע, נעל שפיץ או נעל לוחצת, צרה או גדולה מדי.
- חשוב לשמור על איזון מטבולי מיטבי הכולל - בדיקת גלוקוז, HbA1c, לחץ דם, כולסטרול, טריגליצרידים, BMI, והקפדה על הרגלי תזונה נכונה ופעילות גופנית סדירה.
- הימנעות מעישון - אין לעשן! העישון מכווץ כלי דם היקפיים ומפחית אספקת דם לגפיים, דבר שעלול להביא לאובדן הגפה במטופל סוכרתי או במטופל שסובל ממחלת כלי דם.
- חשוב להימנע מפדיקור אגרסיבי ומשימוש במכשירים חדים. אין להסיר יבלות עור או עור קשה באופן עצמאי אלא להסתייע במומחה לטיפול בכף רגל סוכרתית או פדיקוריסט בעל הכשרה לטיפול בכף רגל סוכרתית.
- מניעת כוויות - יש להימנע מהנחת רגליים בקרבת מקור חום משום שעלולים להיכוות בלא להרגיש בכך. דוגמאות: בקבוק מים חמים, סדין חשמלי, כרית חשמלית, תנור חשמלי, רדיאטור.
- חשוב להימנע מהליכה ברגליים יחפות בבית ובחוץ!
- פנייה לטיפול רפואי - השינויים במצב הרגל עלולים להיות מהירים וחמורים, ולכן יש לפנות לטיפול רפואי בהקדם במצבים הבאים:
 - זיהוי סדק, חתך, פצע בכף הרגל. הופעת פצעים חדשים, שלפוחיות ושפשופים
 - זיהום בציפורן או ציפורן חודרנית
 - זיהום בפצע, הפרשות מרובות ריח רע, הרגשה כללית רעה, חום גבוה, צמרמורת
 - גירוד או אדמומיות החשודים כפטרייה או זיהום
 - הופעת כאב חד, הידרדרות או עיכוב בריפוי הפצע
 - בכל שינוי של צבע העור - חיוורון פתאומי, אודם מקומי
 - שינויים בטמפרטורת העור בגפיים (חום או קור)
 - כל תופעה לא רגילה בגפיים