

טיפול בכף רגל

מידע למטופל הסוכרתי

המידע מנוסח בלשון זכר ומכוון לנשים וגברים כאחד

מטופל יקר

ערכי גלוקוז גבוהים לאורך זמן עלולים לפגוע באספקת הדם לרגליים, לפגוע בקצות העצבים ולגרום לנזק ללא שתחוש בכך. כחלק ממניעת הסיבוכים הכרוכים במחלת הסוכרת, ישנה חשיבות עליונה לביצוע בדיקה יומית שלכף הרגל. שליטה ברמות הסוכר, ובדיקה קפדנית יומית של כף הרגל יכולים לעזור במניעת סיבוכי סוכרת. לפניך הנחיות מפורטות, עליהן חשוב שתקפיד בחיי היום יום.

צוות סוכרת ב"שערי צדק" עומד לרשותך עם כל שאלה שתתעורר במייל Sukeret@szmc.org.il

בברכת הצלחה ובריאות שלמה

בדיקה יומית

בדוק בכל יום את כפות הרגליים, העקב ובין האצבעות. בדוק האם ישנם חתכים, עור מעובה, שלפוחיות, פצעים או אזורים עם אודם שלא נצפה בעבר
חשוב: אם הנך מתקשה לבצע זאת בעצמך, העזר במראה או באדם נוסף

שטיפה יומית של כפות הרגליים

- * שטוף את הרגליים במים פושרים וסבון
- * על מנת להימנע מכוויה, בדוק את טמפרטורת המים באמצעות המרפק לפני שהנך רוחץ את כפות הרגליים
- * אל תשרה את הרגליים בתוך המים

ייבוש הרגל

העור בין האצבעות יכול להיפצע בקלות, השתמש במגבת רכה לייבוש כף הרגל אל תשכח ליבש בין האצבעות. אם אינך מצליח להפריד את האצבעות העזר במקלון צמר גפן (מקלון אוזניים)

שמירה על עור רך

- * מרח משחה, מותאמת לכפות הרגליים, הנספגת היטב בכפות הרגליים
- * אין למרוח משחה בין האצבעות, משחה שאינה נספגת בין האצבעות עלולה לגרום לזיהום פטרייתי

הליכה יחפה

- * נעל נעליים לשמירה על כפות הרגליים. התרגל לנעול נעליים מיד בהשכמת הבקר
- * בהליכה יחפה הנך עלול לדרוך על חפץ חד ולגרום לפציעה

התנהגות בחופש

- * אל תלך יחף בחוף היס או בריכה
- * השתמש בקרם הגנה לעור
- * נעל נעליים מתאימות במים והימנע מדריכה על חפצים בלתי נראים
- * בדוק את כפות רגליך בסוף כל יום
- * הצטייד בצידוד לחבישת פצעים קלים למקרה ותגלה פצע חדש

נעליים

- * המנע מנעלי שפיץ, נעלי אצבע, נעלי עקב, נעלי עור (שאינו רך) או נעלי פלסטיק קשיח
- * חשוב לוודא כי הנעל תהיה צמודה לכף הרגל ולא רופפת
- * אזהרה! לפני הכנסת הרגל לנעל בדוק שאין בה חפצים חדים

בחירת נעל

- * בחר נעל עם סוליה רכה. בדוק שקשת כף הרגל מונחת ללא לחץ
- * בדוק שפנים הנעל עמוקה ורכה
- * העזר במוכר חנות הנעליים להתאים לך נעל

נעליים חדשות

- * בהליכה ממושכת אל תנעל נעל חדשה
- * יש לנעול בבית כ 30 דקות ולהלך בהם
- * הסר את הנעליים ובדוק שאין אדמומיות בעור
- * נעלי עור נמתחות עם הזמן, לא מומלץ לנעול נעל עור חדשה לאורך זמן. נעל אותן למשך זמן קצר לעיתים קרובות עד שהסוליות תתרככנה
- * אל תרכוש נעל שאינה נוחה לך
- * רכוש נעליים בחנויות המתאימות לך את הנעל לכף הרגל
- * התאם מדרסים לפי צורך במכונים מוסמכים

בחירת גרביים

- * הקפד על גרב נקיה, עדיף מכותנה המתאימה לרגל ואינה צמודה
- * הגרב לא אמורה להשאיר לך סימנים על כף הרגל
- * בדוק את פנים הגרב לפני גריבת הגרביים
- * המנע מגרב ניילון

גזיזת ציפורניים

- * אל תשתמש במכשירים חדים לטיפול בכף הרגל
- * גזוז את הציפורניים ישר, לא קצר מדי, לא לגזור בצדדים
- * אם הנך סובל מכאב או אדמומיות פנה לרופא, אחות או פודיאטור
- * שים לב: אם אינך רואה היטב, המנע מגזיזת ציפורניים בעצמך. העזר באדם נוסף או פודיאטור

זרימת דם טובה לכפות הרגליים

- * השתדל ללכת מדי יום במשך 30 דקות לפחות
- * כאשר הנך יושב סובב את כפות הרגליים בכיוון השעון ונגד כיוון השעון
- * המנע משיבה ממושכת

פצעים

- * שטוף את כף הרגל במים פושרים ומרח נוזל חיטוי
- * השתמש בחבישה סטרילית
- * עדכן את הרופא כאשר יש החמרה בכאב או באודם סביב הפצע
- * אין לפוצץ שלפוחיות
- * זכור! החלף את חבישת הפצע כל יום. אם אין שיפור פנה לרופא

המנע מ:

- * ישיבה ברגליים מסוכלות- הגורמת לירידה באספקת הדם לרגליים
- * שימוש בתרופות לכף הרגל ללא מרשם רפואי
- * שימוש במים חמים
- * שימוש בספא לכפות הרגליים
- * שימוש באמבטיית רגליים
- * אל תשב סמוך לרדיאטור או מקור חום

שליטה בסוכרת

- * שמור על רמות תקינות של גלוקוז בדם, לחץ דם ושומנים בדם
- * אכול תזונה בריאה
- * בצע פעילות גופנית קבועה
- * שמור על קשר עם המטפלים שלך
- * אל תעשן! עישון מהווה גורם סיכון משמעותי לירידה באספקת הדם לכפות הרגליים

פנה לעזרה רפואית דחופה כאשר:

- * מופיע פצע חדש
- * קיים אודם, חום, כאב או נפיחות
- * מופיעה הפרשה מהעור או מציפורן