

Diabetes ja jalkojen terveys



Diabetes Wellness
Suomi



Kuinka diabetes vaikuttaa

Pitkään koholla oleva verensokeri voi aiheuttaa jalkojen hermo- ja verenkierto-häiriöitä. Näitä komplikaatioita on kahta päätyyppiä: neuropatia ja iskemia. Tässä esitteessä kerromme näistä kahdesta komplikaatiosta sekä siitä, miten jalkoja kannattaa hoitaa.

ISKEMIA syntyy, kun jalkojen pienet verisuonet ahtautuvat tai tukkeutuvat osittain, mikä heikentää verenkiertoa kudoksissa.

DIABETESNEUROPATIA on hermovaurio, joka voi esiintyä kaikilla diabeetikoilla diabetestyyppistä riippumatta. Se on yleisin syy jalkojen tuntohäiriöihin. Hermovaurio johtuu hermoja suojaavan kalvon vaurioitumisesta ja voi ilmetä eri tavoin riippuen sen sijainnista ja laajuudesta – sensorisena, motorisena ja/tai autonomisena neuropatiana.

Neuropatian taustalla voi olla kohonnut verensokeri, joka häiritsee hermoston rakennetta ja toimintaa, tai heikentynyt verenkierto jalkojen hermoja ravitsevissa pienissä verisuonissa. Neuropatia voi vai-

kuttaa kaikkiin kehon hermoihin, mutta jalat oireilevat yleensä ensimmäisinä, sillä niiden hermot ovat pisimmät.

Verensokerin hallinta on keskeinen tekijä neuropatian etenemisen hidastamisessa. Myös muut tekijät, kuten diabeteksen kesto, ikä, tupakointi, korkea verenpaine ja kolesterolitaso, lisäävät riskiä.

Sensorinen diabetesneuropatia

Tämä on yleisin neuropatian muoto, ja se vaikuttaa tuntohermoihin, jotka välittävät viestejä iholta, lihaksista ja luista aivoihin. Tuntomuutokset ilmenevät yleensä molemmissa jaloissa samanaikaisesti ja alkavat usein varpaista, edeten vähitellen jalkateriin ja sääriin – joskus myös sormiin ja käsiin.

Oireita voivat olla puutuminen, tunne kuin kävelisi pehmeällä alustalla, sekä pistely, kihelmöinti, kuumotus tai pienet sähköiskun kaltaiset tuntemukset. Tyypillisesti oireet pahenevat öisin.

Sensorinen neuropatia voi heikentää tasapainoa, mutta suurin riski on tuntoaistin heikkeneminen, jolloin et välttämättä tunne kipua tai haavoja vammojen yhteydessä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että astut terävän esineen päälle tai poltat jalkasi kuumalla vedellä huomaamatta. Tunnottomuus lisää lisävammojen ja vaikeiden jalkahaavojen riskiä.



Neuropatian kehittymisnopeuteen vaikuttavat ennen kaikkea verensokerin hallinta, mutta myös diabeteksen kesto, ikä, tupakointi, korkea verenpaine ja kohonnut kolesterol.

Autonominen neuropatia

Autonominen neuropatia vaikuttaa hermoihin, jotka säätelevät kehon tahdosta riippumatonta toimintaa. Kun nämä hermot vaurioituvat, verenkierto jaloissa voi lisääntyä, mikä tekee ihosta lämpimän



Kuiva iho voi aiheuttaa syviä halkeamia ja lisätä jalkahaavojen riskiä.

mutta samalla hyvin kuivan.

Erittäin kuiva iho hikoilee vähemmän ja voi halkeilla, erityisesti kantapäiden alueella. Syvät halkeamat lisäävät jalkahaavojen riskiä.

Motorinen neuropatia

Motorinen neuropatia vaikuttaa jalkojen pieniin lihaksiin, jotka voivat heikentyä ja surkastua hermoston toiminnan heikentyessä. Tämän seurauksena varpaat saattavat kaareutua ja jalkapöydän kaari kohota. Jalan muodon muuttuessa jalkapohjan luiden paine kasvaa, mikä voi johtaa kovettumien sekä paine- ja haavavaurioiden syntymiseen. Motorinen neuropatia voi myös heikentää tasapainoa ja vakautta kävelyssä sekä rajoittaa liikkumiskykyä.

Iskemia ja mikroangiopatia

Iskemia tarkoittaa kudosten hapenpuutetta, joka johtuu usein ateroskleroosista eli verisuonten ahtautumisesta. Tällöin

Älä koskaan hoida kovettumia tai känsiä itse, vaan käännä jalkojen hoidon ammattilaisen puoleen. Vääränlainen hoito tai hoitamattomuus voi lisätä painetta ja johtaa haavaumien syntymiseen.

**Ota yhteyttä paik-
kakuntasi lääkäriin
tai erikoislääkäriin, jos
sinulla on diabetesneu-
ropatian tai iskemian
oireita.**

verenkierto kudoksiin heikkenee. Diabeteksessa myös pienet verisuonet voivat vaurioitua – tätä kutsutaan mikroangiopatiaksi. Siinä pienten suonten seinämät paksuuntuvat, ja verenkierto jalkojen kudoksiin heikkenee entisestään. Korkea verensokeri, verenpaine ja kolesterolit sekä tupakointi pahentavat iskemian riskiä.

Jalkapulssin puuttuminen kertoo, että verenkierto jalassa on heikentynyt. Muita iskemian merkkejä ovat pohjekrampit raskauden aikana, jotka helpottavat levossa, sekä kipu jaloissa niiden ollessa koholla. Jos sinulla on neuropatia, oireet eivät välttämättä ole yhtä selkeitä. Siksi on tärkeää tunnustella jalkojen pulssia käsin ja kiinnittää huomiota kylmyyteen, ihon ohenemiseen tai värimuutoksiin – ne voivat olla merkkejä heikentyneestä verenkierrasta.

Diagnoosi ja hoito

Jos jalkojen verenkierto on heikentynyt, on tärkeää ottaa yhteyttä verisuoni-

kirurgiin ja aloittaa hoito mahdollisimman pian. Konsultaation yhteydessä voidaan saada neuvoja esimerkiksi liikunnan lisäämisestä, tupakoinnin lopettamisesta sekä lääkityksestä korkeaan verensokeriin, kolesteroliin tai verenpaineeseen.

Lisäksi voidaan määrätä lääkkeitä, jotka vähentävät pienten veritulppien riskiä, kuten asetyylisalisyylihappo (esim. Trombyl).

Vakavan iskemian aiheuttamat verisuoniahtautumat voidaan havaita ultraääni-tutkimuksella ja varmistaa röntgentutkimuksella, jota kutsutaan angiografiaksi. Varjoaineen avulla ahtautumat näkyvät tarkasti kuvissa.

Verisuonia voidaan avata pallolaajennuksella tai kirurgisella toimenpiteellä, jolloin verenkierto paranee. Tämä voi lievittää kipua ja vähentää uusien komplikaatioiden riskiä.

Huolehdi jaloistasi.

Kysy
hyvinvointialueesi
omahoitajalta missä
lähin diabetesjalka-
hoitaja ottaa
vastaan.

Pitkään koholla oleva verensokeri voi heikentää jalkojen tuntoherkkyyttä ja verenkiertoa. Tämän seurauksena haavoja saattaa syntyä huomaamatta, ja niiden paraneminen voi kestää tavallista pidempään. Haavat myös tulehtuvat herkemmin.

Käytä aina puhtaita sukkiä ja hyvin istuvia kenkiä, jotka eivät purista. Tarkista jalkasi säännöllisesti ja käytä ihoa pehmentävää voidetta. Käy jalkahoitajalla säännöllisesti – erityisesti, jos jalkojen itsehoito on hankalaa.

Ota yhteyttä jalkahoitajaan tai lääkäriin, jos huomaat kovettumia, infektioita, sisäänkasvaneita kynsiä tai haavoja, jotka eivät parane.

1. Tarkista jalat päivittäin

Tarkista jalkasi joka päivä – erityisesti, jos jalkojen tunto on heikentynyt. Pyydä tarvittaessa apua, jos näkösi on heikentynyt. Kiinnitä huomiota ihon värimuutoksiin, punoitukseen, turvotukseen, ihovaurioihin, ihon lämpötilaan sekä mahdolliseen kipuun tai epämukavuuteen. Käy myös säännöllisesti tarkastuttamassa jalkasi.

2. Kovettumat (callus)

Älä koskaan hoida kovettumia tai liikavarpaita itse, sillä se voi aiheuttaa haavoja. Kovettumat ja liikavarpaiden alueelle muodostuva paksu iho lisää painetta ja voi johtaa vaurioihin tai rakkuloihin. On tärkeää, että jalkahoitaja poistaa kovettumat ennen kuin ne ehtivät paksuuntua liikaa.

ÄLÄ KÄYTÄ liikavarpaiden hoitoon tarkoitettuja laastareita tai happovalmisteita, sillä ne voivat vahingoittaa ihoa ja aiheuttaa haavoja.

3. Kynsien hoito

Jos pystyt leikkaamaan varpaankyntesi itse, diabeteksen ei tarvitse estää sitä. Leikkaa kynnet suoraan ja pyöristä

reunat varovasti kynsiviilalla.

4. Ihonhoito

Pese jalat päivittäin ja kuivaa ne huolellisesti, erityisesti varpaiden välit, jotta sieni-infektioita ei pääse syntymään. Käytä hajusteetonta, ihoa pehmentävää voidetta, mutta vältä voiteen levittämistä varpaiden väliin.

5. Palovammojen vaara

Tarkista aina kylpyveden lämpötila ja vältä kuumia esineitä, jotka voivat vahingoittaa ihoa – kuten kuumavesipulloja, kuumaa asfalttia, hiekkaa tai kivilaattoja. Muista, että jalat eivät välttämättä tunne kuumuutta normaalisti.

6. Lomat

Rasvaa sääret ja jalat aurinkovoiteella ja suojaa jalkapohjat kuumalta hiekalta käyttämällä sandaaleja. Ota matkalle mukaan ensiaputarvikkeet pienten haavojen hoitoa varten. Jos saat pienen haavan, pese se ensin saippualla ja vedellä, ja desinfioi sen jälkeen käsidesillä. Peitä haava laastarilla tai suojaavalla siteellä. Muista, että puhtaus on kaiken perusta.



Staying Well Until a Cure is found...

Diabetes Wellness Suomi säätiö on osa kansainvälistä sisarjärjestöjen verkostoa, joka tekee yhteistyötä lisätäkseen tietoa diabeteksesta, tukeakseen diabetestutkimusta sekä tarjotakseen tukea henkilöille, jotka elävät diabeteksen kanssa.

Verkosto toimii Englannissa, Ranskassa, Suomessa, Norjassa, Ruotsissa ja Yhdysvalloissa, ja se on jo vuodesta 1993 lähtien tehnyt ennaltaehkäisevää tiedotustyötä ja rahoittanut diabetestutkimusta.



**Diabetes Wellness
Suomi**

www.diabeteswellness.fi

DIABETES WELLNESS SUOMI SÄÄTIÖ

Teollisuustie 9, 04300 Tuusula – PUH. 010 322 2027
www.diabeteswellness.fi — asiakaspalvelu@diabeteswellness.fi

Y-TUNNUS 2471852-7 – DIABETES WELLNESS SUOMI SÄÄTIÖN
Poliisihallituksen myöntämä keräyslupa RA/2020/1121