



Diabeetiku jalgade profülaktiline hooldus

Patsiendi infoleht

Diabeetiku nahk on vastuvõtlik igat liiki bakteritele ja seenhaigustele vereringe häirete tõttu.

Selleks et hoiduda jalgade probleemidest ning haavandite tekkest, on vajalik:

- jalgade igapäevane vaatlus (ka taldade alt peegli abil)
- jalgade igapäevane pesemine voolava vee all
- jalgade, eriti varbavahede hoolikas kuivatamine pärast pesemist – nahka mitte tugevalt hõõruda, vaid kuivatada tupsutades
- kui varbavahed kipuvad hauduma, kasutada talki, puudrit
- küünte lühendamine viilides
- jalgade kreemitamine, et vältida naha liigset kuivamist. Kreemitada tuleb kogu jalga, ka jalalaba (v.a varbavahed) ning eriti hoolsalt kandu, et ära hoida kannalõhede teket
- puhtad sokid ja sukad iga päev
- mugavad jalanõud – soovitatavalt üks number suuremad, piisavalt laia liistuga, madala kontsaga –, et ei tekiks tallavõlvi lamendumist, konnasilmi
- mitte käia paljajalu
- kehakaalu jälgimine
- veresuhkru sagedane kontrollimine
- suitsetamisest loobumine – NB! 1 sigaret halvendab jalgade verevarustust 2 tunniks
- suhtuda igasse väikesesse vigastusse või kriimustusse tõsiselt: puhasta haav, aseta steriilne side haavale, hõõrdevillide puhul mitte neid avada (infektsioonioht)

Verevarustuse parandamiseks võimle iga päev:

- 1) jalgade soojendamine (sooja vee all)
- 2) jalalabade pumpamine: istu, pane labajalg täisnurga all maha – 10 korda varvastega, 10 korda kannaga
- 3) ringid jalalabadega
- 4) varvaste hargitamine
- 5) varvaste painutamine ja sirutamine
- 6) varvastega pliatsi või rätiku ülestõstmine
- 7) kõndimine, liikumine