

A diabétesz talaján kialakuló lábszövődmények megelőzhetőek!

Magyarországon közel 700.000 diagnosztizált cukorbeteg él, és sokan vannak, akik nem is tudnak betegségükről. Megállapítható, hogy a lakosság több mint 10%-a veszélyeztetett a diabétesz szövődményeitől, melyek közül a legsúlyosabbak a lábon kialakuló sebek. Ezek nemcsak nehezen gyógyulnak, de gyakran elfertőződnek, és a végtag elvesztésével fenyegetnek.

Miért alakulhatnak ki ezek a sebek a cukorbetegek lábán?

A cukorbetegséghez gyakran társul a hő- és fájdalomérző idegrostok károsodása a végtagokon, az ún. neuropátia. Ennek következménye a láb deformálódása, a talpon a túlterhelési pontok megjelenése, amelyeket a bőrkeményedések jeleznek. Az idegkárosodás miatt a bőr szárazzá, sérülékennyé válik, gyakran gombás fertőzéssel együtt járó veszélyes körmelváltozások is kialakulnak.

A neuropátia következménye még az érzéketlenség, a védekező mechanizmusokat normál esetben aktivizáló fájdalom teljes kiesése, emiatt a beteg nem veszi észre a kisebb sérüléseket, nem érzi az ütéseket. Ezek az észrevétlen sérülések vezetnek a fekélyek kialakulásához.

Az idegkárosodás mellett a hajszálerek viselkedése is módosul, sőt a bőr szerkezete is megváltozik.

Kevesen tudják, hogy születéskor a bőr magas hyaluronát tartalma az évek előre haladásával jelentősen lecsökken, és idős korban ez a csökkenés felelős a ráncokért. A vezető kozmetikai cégek hamar felismerték a hyaluronat jótékony hatását, és sok kozmetikum tartalmaz hyaluronatot.

A cukorbetegek bőrében a hyaluronát szint közel nullára csökken, és ez független az életkortól!

A lábon lévő sebek kialakulása azonban megelőzhető, ha a cukorbetegség gyógyszeres kezelése és a diéta betartása mellett a háziorvosi rendelőben, a cukorbeteg gondozókban vagy a diabéteszes lábambulanciákon időben megtörténik a lábak gondos állapotfelmérése, és az orvosi utasításoknak megfelelően történik a láb- és a bőrápolás. A cink-hyaluronát tartalmú gél rendszeres használatával a bőr sokkal ellenállóbbá tehető a külső behatásokkal szemben. A talp túlterhelési pontjain kialakult bőrkeményedések felpuhíthatók, eltávolításuk könnyebbé válik. Így a kritikus terhelési pontokon a fekélyesedés esélye minimálisra csökkenthető.

Miért fontos ezeknek a bőrkeményedéseknek az eltávolítása?

A járás során a bőrkeményedések alatt láthatatlanul és észrevétlenül lágyrész bevezések alakulhatnak ki. Ezek könnyen befertőződnek, ha a lábhygiéne nem megfelelő, és ekkor kezdődnek az igazi bajok. A mély szövetek felé sokszor könnyebben terjed a gyulladási folyamat, mint a vasos bőrkeményedésen át a felszín felé. A mély szöveti gyulladás pedig legtöbbször rejtve marad mindaddig, amíg a lábszár is érintett, duzzadt lesz. Ilyenkor már nagyon nehéz visszafordítani a folyamatot és legtöbbször végtag amputációra kerül sor.

A bőrkeményedések eltávolítása rendszeres időközönként szakember segítségével végtagmentő, nem túlzás, hogy akár életmentő is lehet (ezt nevezik orvosi pedikűrnek). A lábszövődmények megelőzésében fontos szerepe van még a tehermentesítésre szolgáló védőcipőnek és talpbetéteknek (ortézisek-

nek). Ezek használata már akkor javasolt, amikor még nem alakultak ki sebek a lábon.

A jó cukorbeteg védőcipő merev talpú, mély, hogy a tehermentesítő, teherelosztó, teljes felszínen talphoz simuló egyedi betétet, az ortézist befogadja. A merev talp azért fontos, mert a szövődmények jellegzetesen a lábujjak és a lábközépcsontok közötti ízületek vonalában jelentkeznek, és a merev talppal elérhető, hogy itt a terhelés, és a nyíróerők minimálisan csökkenhessenek.

Összefoglalva:

Sajnos még mindig megállapítható, hogy sok cukorbeteg nincs tisztában a diabétesz veszélyeivel és nem jár rendszeresen gondozásra.

Időben elvégzett vizsgálatokkal a neuropátia és következményei felfedezhetők, a szövődmények esélye prognosztizálható. Az már a betegeken múlik, hogy kellő gondossággal, odafigyeléssel törődik-e saját betegségével, elé akar-e menni a bajoknak. A lábak jól értékelhető jelekkel figyelmeztetnek a baj közeledtére.

A cukorbetegek számára fontos

- az alapbetegség folyamatos kezelése
- a láb bőrének megfelelő ápolása
- a védőcipő, ortézis használata

Ezeknek a szabályoknak a betartásával meg lehetne előzni a lábsebek kialakulását.

Ezek a lábélváltások ugyanis típusosan nem fájnak, így könnyen hanyagolja mindenki. Pedig amikor már sebek jelennek meg a lábon, sokkal nehezebb és lényegesen költségesebb a gyógyulást elérni, és a kilitások sokkal rosszabbak.

Dr. Mecsek László

Diabétesz-Láb Szövetség elnöke
Diabétesz-Láb Szakambulancia
Budapest, Debrecen, Miskolc,
Balassagyarmat