



Hur påverkar **DIABETES** mina **FÖTTER**?

Översättning och faktagranskning,
Camilla Franks

Vad är neuropati?

I den här broschyren hittar du information om hur diabetes kan påverka dina fötter, vad neuropati är och vad du kan göra för att hålla dina fötter friska. Komplikationer i fötterna i samband med diabetes orsakas av förhöjda blodsockerhalter under en längre tid. Det finns två huvudsakliga typer av komplikationer.

Den första är ischemi och inträffar när små blodkärl i fötterna delvis blockeras vilket leder till minskad blodtillförsel till fötterna.

Den andra är diabetesneuropati och uppstår hos personer med diabetes typ 1 och 2. Diabetesneuropati är den vanligaste orsaken till känselbortfall i benen.

Nervskador orsakas av att den skyddande skida som omger nerverna eroderar. Detta kan vara resultatet av förhöjda blodsockernivåer som stör nervstrukturen och nervfunktionen eller av försämrat blodflöde i de små blodkärlen som försörjer nerverna i fötterna.

Neuropati kan påverka alla nerver i kroppen, men fötterna drabbas först på grund av att nerverna till fötterna är så långa.

Regleringen av blodsockret är avgörande för hur snabbt neuropatin framskrider, men även andra faktorer, t.ex. hur länge personen har haft diabetes, ålder, rökning, högt blodtryck och högt kolesterol, spelar in. **Se figur 1.**

Låt oss titta på de olika typerna av neuropati i mer detalj och på symtomen. Kontakta din distriktsläkare eller diabetesspecialist om du tror att du har några av dessa symtom.

1



Figur 1: Hur snabbt neuropati utvecklas är beroende av blodsockerreglering, men även av andra faktorer, t.ex. hur länge personen har haft diabetes, ålder, rökning, högt blodtryck och högt kolesterol.

2



Figur 2: Den torra huden kan leda till djupa sprickor i huden och till fotsår.

Sensorisk diabetesneuropati

Detta är den vanligaste typen av neuropati och drabbar de sensoriska nerverna som sänder signaler från hud, ben och muskler till hjärnan. Vanligtvis sker förändringarna samtidigt i bägge fötterna och kan börja med nedsatt känsel i tårna för att sedan drabba fot och ben och ibland även fingrar och händer.

Symtom innefattar allt från domningar och en känsla av att gå på bomull eller ett mjukt svamplikt underlag till allvarligare symtom som myrkrypningar, stickningar, hetta eller en känsla av att man får små elchocker. Typiskt är att dessa symtom förvärras nattetid.

Sensorisk neuropati kan påverka balansen, men det största problemet är att du som drabbas inte kan känna av skador på fötterna eller smärta i samband med sådana skador. Det innebär att du kan trampa på ett vasst föremål eller till och med bränna dina fötter på hett vatten utan att foten känner av smärtan och talar om för dig att du skadat dig. Nedsatt känsel kan leda till ytterligare skada vilket kan resultera i fotsår.

Autonom neuropati

Autonom neuropati påverkar nerverna som reglerar ofrivillig aktivitet i kroppen. Skadade nerver kan leda till ökat blodflöde till foten. Detta leder till att foten blir mindre svettig och fuktig. Huden blir varm, men också mycket torr. Mycket torr hud kan leda till djupa sprickor i huden, i synnerhet runt hälarna, vilket i sin tur kan leda till fotsår. **Se figur 2.**

3



Figur 3: *Försök aldrig att själv behandla förhårdnader eller liktornar. Vänd dig till en fotvårdsspecialist. Om det inte behandlas korrekt kan trycket leda till sårbildning.*

4



Figur 4: *Kontakta din fotvårdsspecialist omedelbart om du har ett sår som inte läker.*

Motorisk neuropati

Små muskler i foten kan förlora sin styrka och storlek på grund av att nervfunktionen försvinner. Detta betyder att tårna börjar krökas och att fotvalvet blir högre. I och med att formen på foten förändras ökar trycket på benen under foten och förhårdnader samt tryck- och sårskador kan uppstå. Motorisk neuropati leder till problem med balansen och stabiliteten när man går och kan vara begränsande.

Ischemi och mikroangiopati

Ischemi (annat ord för syrebrist) beror på att åderförkalkning förtränger de stora blodkärlen, vilket innebär att cirkulationen till vävnaden reduceras. Även mindre blodkärl kan skadas vid diabetes. Det kallas mikroangiopati: väggarna till de små blodkärlen förtjockas, vilket leder till ytterligare försämrat blodflöde till vävnaden i foten. Ischemi förvärras av högt blodsocker, högt blodtryck, högt kolesterol och rökning.

Avsaknaden av fotpuls visar att blodflödet i foten har försämrats. Andra symtom som tyder på ischemi är kramp i vaderna under träning, som försvinner vid vila, eller smärta i fötterna när de är i upphöjt läge. Om du har neuropati är symtomen inte alltid lika tydliga. Därför bör du känna med handen efter pulsslag i foten och vara uppmärksam på tecken som kalla fötter eller tunn eller missfärgad hud vilket kan vara tecken på ischemi.

Diagnos och behandling

Om blodtillförseln i foten är otillräcklig så måste en kärlkirurg konsulteras och behandling sättas in så snart som möjligt. Råden vid en sådan konsultation kan handla om träning, om att sluta röka, om läkemedel mot högt blodsocker, högt kolesterol eller högt blodtryck eller om läkemedel mot en ökad risk för små blodproppar, t.ex. acetylsalicylsyra (trombyl). För personer med allvarlig ischemi kan ultraljudsundersökning upptäcka trånga passager i kärlen, vilket sedan kan bekräftas med kärldröntgen, så kallad angiografi. Kontrastvätska sprutas då in i kärlen som röntgas för att det trånga stället ska upptäckas. En ballongvidgning vid kärldröntgen eller ett kirurgiskt ingrepp kan ta bort förträngningarna och därmed förbättra blodflödet, vilket kan ta bort värken och minskar risken för framtida komplikationer.

Hur ska jag med diabetes sköta mina fötter?

- 1. Undersök fötterna varje dag** – Titta och känn på dem. Detta är särskilt viktigt om du har nedsatt känsel eftersom du kanske inte alltid är medveten om att du har fått ett litet sår. Be en anhörig eller annan person om hjälp om du ser dåligt. Var uppmärksam på färgförändringar, rodnader och svullnader. Var uppmärksam på om du har någon hudskada, om hudtemperaturen förändras och på eventuell smärta eller obehag.
- 2. Förhårdnader (callus)** – Försök aldrig själv behandla förhårdnader eller liktornar. **Se figur 3.** Det finns risk för sårskador. Därför är det viktigt att en fotvårdsspecialist tar bort förhårdnader eller liktornar innan de blir för tjocka. De ger ett onormalt tryck på huden som kan ge skador och blåsor. Sätt ALDRIG på liktornsplåster eller syrapreparat som kan skada huden och ge upphov till sår. Neuropati och ischemi gör att dina fötter är extra känsliga. Klipp naglarna rakt av och fila dem i de skrovliga ändarna. Rådfråga en fotvårdsspecialist om du misstänker deformation eller infektion.
- 3. Nagelvård** – Om du kan klippa dina tånaglar bra själv ska du inte låta din diabetes stoppa dig. Klipp dem med rak kant och fila kanterna runda. Rådgör med en fotvårdsspecialist om du misstänker en missbildning, infektion eller nageltrång.
- 4. Risk för brännskador** – Kontrollera badvattnets temperatur, undvik varmvattenflaska eller heta föremål som kan skada huden och orsaka sår. Tänk på att fötterna inte känner värmen så bra. Även varm asfalt, sand och stenplattor kan orsaka brännskador.
- 5. Hudskötsel** – Tvätta fötterna dagligen och torka dem väl, särskilt mellan tårna då det annars kan uppstå svamp. Smörj in fötterna med oparfymerad hudkräm, dock inte mellan tårna.
- 6. Semester** – Smörj in fötterna med solkräm för att undvika brännskador och skydda fotsulorna mot varm sand genom att använda sandaler om du åker på solsemester. Ta med första hjälpen utrustning för att behandla små sår. Har du fått ett litet sår ska du tvätta det med tvål och vatten, därefter med (hand)sprit, sätt på plåster eller skyddande förband. Rengöring är A och O. Sök hjälp, rådfråga en fotvårdsspecialist eller läkare om såren inte har läkt när du kommit hem. **Se figur 4.**

Hur hittar man en fotvårdsspecialist?

Fråga din vårdcentral var närmaste fotvårdsspecialist finns.

Kom ihåg: Kontrollera din diabetes noga och så ofta som möjligt

- Gå på kontinuerliga fotkontroller
- Sök behandling för förhårdnader och liktornar
- Undersök dina fötter dagligen för att upptäcka eventuella förändringar
- Sök hjälp om du upptäcker ett problem
- Använd rätt skor. Fråga din läkare om råd
- Lita inte på din känsel i fötterna om du fått veta att den är nedsatt
- Gå inte barfota, skydda alltid dina fötter



www.diabeteswellness.se

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige
Runda Vägen 25, 167 51 Bromma
Tfn: 08-511 612 00
E-post: info@diabeteswellness.se



Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige står enligt lag under tillsyn av Länsstyrelsen i Stockholms län samt under tillsyn enligt avtal mellan Svensk Insamlingskontroll och insamlingsstiftelsen.
Organisationsnummer 802425-2218 - 90-konto 90 01 16-5.