

CHARCOT FÓTUR

og sykursýki



Sykursýki fylgir þeim sem með hana greinast ævilangt og getur hún valdið ýmsum fylgikvillum.

Meðal þeirra eru fótamein sem verða vegna skemmda í æðum og taugum.

Þessar skemmdir geta valdið:

- Skynskerðingu í fótum (úttaugakvilli)
- Truflun á blóðflæði (blóðþurrð)

Skemmdirnar geta þróast smátt og smátt, á löngu tímabili, án þess að þú gefir því gaum.

Fyrirbyggjandi eftirlit og stjórn áhættuþátta eru því mikilvæg atriði og þar þarf að hafa eftirfarandi í huga:

- **Fótaeftirlit:** Láttu skoða og meta fætur einu sinni á ári. Eftirlitið ætti að vera í höndum fótáæðgerðarfræðings eða sérhæfðs starfsmanns á göngudeild sykursýki.
- **Stjórn áhættuþátta:** Með góðri stjórn blóðsykurs, blóðfitu og blóðþrýstings er hægt að minnka líkur á fótameinum.

Reykingar auka líkur á fótameinum. Ef þú reykir hvetjum við þig eindregið til að hætta. Hjálp er í boði á www.reyklaus.is og í síma 800-6030.



Charcot fótur



Venjulegur fótur

Charcot fótur

(Charcot neuroarthropathy)

Hvað er það?

Charcot fótur er mjög alvarlegur fylgikvilli sykursýki sem getur myndast ef þú ert með úttaugakvilla.

Beinin í fótunum, einkum ristarbeinin, verða mjög brothætt og geta brotnað við minniháttar áverka, jafnvel við það eitt að stíga í fótinn. Einnig er hættu á liðhlaupi í fætinum.

Þeir sem fá Charcot fót muna oftast ekki eftir því að hafa meitt sig. Vegna skynskerðingar hafa þeir jafnvel gengið á brotnum fætinum án þess að finna fyrir því. Það getur valdið varanlegum breytingum á lögum fótans.

Ef grunur vaknar um Charcot fót er mikilvægt að leita til göngudeildar sykursýki sem allra fyrst.

Hvernig get ég vitað hvort ég er með Charcot fót?

Fyrstu einkenni Charcot fótar eru bólga og hiti á ökkla- og ristarsvæði. Einnig getur verið roði á svæðinu sem stundum er ranglega talinn vera sýking. Vegna skynskerðingar fylgja því yfirleitt engir verkir að fá Charcot fót. Margir fá þó óljósa verki í fótinn. Í flestum tilfellum er eingöngu um annan fótinn að ræða en þekkt eru tilfelli þar sem sjúkdómurinn hefur herjað á báða fætur en þó ekki á sama tíma.

Með því að hefja rétta meðferð strax er hægt að minnka líkur á alvarlegri aflögum fótar. Miklu máli skiptir að þú stígir ekki í fótinn og hreyfir hann sem minnst. Einnig er mikilvægt að fylgja fyrirmælum fagfólks þar sem þú ert í eftirliti.

Hver meðhöndlar Charcot fót?

Meðhöndlun ætti að vera í höndum þverfaglegs teymis. Í fótameinateyminu er fagfólk með sérþekkingu á fótasárum einstaklinga með sykursýki.

Hver eru markmið meðferðarinnar?

Tvö markmið þarf að hafa að leiðarljósi við meðhöndlun Charcot fótar:

- Koma í veg fyrir varanlega breytingu á lögum fótans
- Koma í veg fyrir frekari fótamein

Í hverju er meðferðin fólgin

Meðferðin felst í því að aflétta öllu álagi af fætinum.

Í bráðafasa, meðan bólga og hiti er í fætinum má ekki stíga í fótinn og hreyfing um ökkla þarf að vera í algjöru lágmarki. Á meðan ekki má stíga í fótinn þarft þú að nota hjólastól eða hækjur til að komast milli staða.

Þegar frá líður og bólga og hiti minnkar er fóturinn settur í spelku eða gips. Meðferðin er einstaklingsbundin og tekur alltaf mið af alvarleika og ástandi fótar en mikilvægt er að fylgja öllum fyrirmælum fagaðila þar sem þú ert í eftirliti.

Reglubundið eftirlit á sáramiðstöð er nauðsynlegt. Þar er munur á hitastigi hægri og vinstri fótar mældur auk þess sem gerðar eru myndrannsóknir eftir því sem ástæða er til.

Stoðtækjafraeðingur eða sjúkraskósmiður útvegar sérstakan skóbúnað eftir þörfum.

Get ég gert eitthvað til að flýta bata?

Fylgdu öllum ráðum sem teymið í fótameinum sykursjúkra gefur. Þú munt þurfa að aflétta eins miklum þunga af fætinum og hægt er. Charcot fótur getur haft varanleg áhrif á göngugetu þína og þar með lífsgæði ef ekki er tekið tillit til ástandsins.

Eftirfarandi ráð geta flýtt bata:

- Hafðu góða stjórn á blóðsykri, blóðfitu og blóðþrýstingi og fylgdu þeim markmiðum sem þú hefur sett þér.
- Hafðu sérstakar gætur á hinum fætinum þar sem hann er undir meira álagi en venjulega.
- Hafðu samband við göngudeild sykursýki síma 543 6040 eða á netfangið innkirtladeild@landspitali.is ef þú hefur áhyggjur af fætinum eða ef spurningar vakna varðandi meðferðina.
- www.landspitali.is/innkirtladeild

Að loknum bráðafasa

Jafnvel með réttri meðferð geta orðið breytingar á lögum fótarsins. Þú munt þurfa reglulegt eftirlit þar sem fóttaaðgerðarfræðingur skoðar fætur og skó. Skór sem ekki passa geta valdið sárum og því er nauðsynlegt að vera í góðu sambandi við stoðtækjafraeðing eða sjúkraskósmið.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI 2017 / LYFLÆKNINGASVIÐ / INNKIRTLADEILD / LYF-164

ÁBYRGÐARMENN:
YFIRLÆKNIR INNKIRTLA- OG EFNSKIPTASJÚKDÓMA

HÖNNUN: SAMSKIPTADEILD

Þýtt og staðfært úr leiðbeiningum NHS Scotland (2016). The Scottish government and The University of Edinburgh. The Scottish Diabetes Group - Foot Action Group. Sótt af <http://www.edinburghdiabetes.com/foot-clinic/>