



הדסה מרכז רפואי עולמי בשבילכם, המרכז הרפואי האוניברסיטאי הראשון בישראל

חוברת מידע : טיפול בכף רגל סוכרתית



כף רגל סוכרתית

כף רגל סוכרתית מוגדרת על ידי ארגון הבריאות הבין לאומי כזיהום, כיב, או הרס של רקמות כף הרגל הקשורים לפגיעה עצבית ולדרגות שונות של מחלת כלי דם היקפית. חלק מחולי הסוכרת צפויים לפתח רגל סוכרתית במהלך חייהם. פציעות בכף רגל בקרב הסובלים מסוכרת הן הסיבה העיקרית לקטיעת גפיים והן הסיבה השכיחה לאשפוזים חוזרים בבית חולים בקרב חולי סוכרת. הרגל תהיה בסיכון כאשר יתפתחו אחד או יותר מהתהליכים הבאים:

פגיעה עצבית (נוירופטיה) היקפית תחושתית (סנסורית), הגורמת לירידה בתחושות של כאב, לחץ וחום. **פגיעה עצבית מוטורית היקפית,** הגורמת לחולשה בשרירי כף הרגל ותורמת לעיוותים בכף הרגל. **פגיעה עצבית אוטונומית,** התורמת להתפתחות עור יבש וסדקים בכפות הרגליים ומגבירה את הנטייה לפתח עור מעובה וקשה. **מחלת כלי דם היקפית,** המפחיתה זרימת דם לכף הרגל ובכך מגבירה את הפגיעה ומאיטה את ריפוי הפצעים.

טיפול נכון והולם בגפיים חיוני כדי לשמור על שלמותן ולמנוע סיבוכים, סבל ואשפוזים. חשוב להקפיד ולבצע את הפעולות שיפורטו להלן, כדרך של שיגרה יומיומית בבית:

איזון רמת הסוכר בדם

שמירה על רמת סוכר מאוזנת בדם יכולה לעזור למנוע או לעכב סיבוכים של רגל סוכרתית וכן, סיבוכים אחרים של הסוכרת. חשוב שתקפיד על: תזונה נכונה, פעילות גופנית, נטילת התרופות ומעקב אחר רמת הסוכר בדם בהתאם להנחיות הצוות המטפל.

בדיקה יומית של הרגליים/ בדיקת שלמות העור

- בדוק את כפות רגליך מדי יום בעזרת מראה כדי לזהות בהקדם סדקים, חתכים ופצעים בעור.
- שים לב לעור יבש או קשקשים, סדקים בין האצבעות ובעקבים, יבלות או עור קשה, שינוי בצבע, בחום הגפה, נפיחות ובצקות.
- יש לשים לב לציפורניים: ציפורן תלושה, אדומה או מפרישה.
- אל תחתוך או תקלף יבלות או עור קשה.
- התייעץ ברופא במרפאת כף רגל בכל שינוי שאתה מזהה בכף הרגל.

שמירה על היגיינה של הרגליים

רחץ רגליים מדי יום במים פושרים וזורמים. המנע מהשהיית כפות הרגליים במים חמים, בדוק את חום המים בעזרת המרפק, או כף היד. אם הינך מתקשה היעזר בבן משפחה או השתמש במד חום. טמפרטורת המים צריכה להיות מתחת ל - 37°C .

- אל תבדוק את חום המים באמבטיה באמצעות כפות רגליך. אם כפות הרגלים איבדו מרגישותן, לא תוכל להעריך את החום האמיתי של המים ואתה עלול להיכוות.
- ייבש את כפות הרגליים במגבת רכה, במיוחד באזורים שבין האצבעות.
- אם העור יבש או סדוק יש למרוח משחה לשימון העור והגנתו מפני יובש (אך לא בין האצבעות).
- להגנת העור רצוי למרוח קרם לחות יום יום על כפות הרגליים והשוקיים.



גזירת ציפורניים

- גזור ציפורניים בקו ישר והשאר ציפורן באורך של לפחות 1 מ"מ מקצה האצבע. הימנע משימוש בקוצץ ציפורניים.
- אל תשתמש במכשירים חדים לניקוי מתחת לקצות הציפורניים. אל תסיר יבלות או עור קשה באופן עצמאי, אלא הסתייע במומחה לטיפול בכף רגל - פדיקוריסט בעל הכשרה לטיפול בכף רגל סוכרתית (קיימת רשימה מעודכנת בחוברות של האגודה הישראלית לסוכרת: "אייל").
- אל תשים חומרים אנטיספטיים, חומרים כימיים שונים, משחות ופלסטרים שונים להורדת העור הקשה או יבלות ללא הוראה מרופא או אחות מומחית לטיפול בכף רגל סוכרתית.

נעליים, גרביים

- גרוב גרביים יבשות ונקיות העשויות מכותנה. רצוי גרביים לבנות. גרביים ללא תפרים ולא גרביים לוחצות והדוקות. יש לוודא שהחלק העליון של הגרב הוא ללא גומייה הלוחצת על השוק.
- אל תנעל נעלים ללא גרביים. החלף גרביים נקיות מידי יום. אם הנך נוטה להזיע רבות, החלף לפי צורך גרביים יבשות.
- בדוק את הנעליים מדי יום בעזרת הידיים. בדוק את פנים הנעליים בכדי לגלות: אזורי חספוס (קפלים, תפרים), גופים זרים (כמו אבנים ומסמרים בולטים).
- התאם נעל או מדרס מחומר בולם זעזועים והסתייע במכשור החדיש להתאמתם לפי דרגות הלחץ השונות בכף הרגל, בהתאם להמלצת הרופא.
- הנעל חייבת להיות נוחה כבר בזמן רכישתה. אין לנעול נעל שפיץ, נעל לוחצת או צרה או נעל גדולה מדי. עם זאת, חשוב שהנעל תהיה רחבה מספיק על מנת לאפשר תנועה חופשית של האצבעות בתוכה. קנייה של נעליים חדשות מומלץ לערוך בסוף יום פעילות מאחר ואז הרגליים נפוחות וכך ניתן לבחור את המידה הנכונה.
- בנעל חדשה יש להתהלך מספר שעות בכל יום, עד להתאמה מלאה. הימנע מחומרים פלסטיים אטומים. רצוי שעור הנעל יהיה רך, גמיש וקל.
- הימנע מהליכה יחפה בבית או מחוץ לבית. אל תלך יחף על החול בשפת הים.
- הרפידה של הנעל צריכה להיות חלקה, רכה וספוגית. הסוליה צריכה להיות עבה. חשוב שיהיו לך שני זוגות נעלים על מנת לאפשר לזיעה להתייבש לגמרי לפני השימוש הבא. אל תתהלך באותה נעל יותר מ - 8 שעות ברציפות.
- על הנעל להיות שלמה ללא פתח לעקבים או לאצבעות הרגליים. יש להימנע מנעילת סנדלים וכפכפים פתוחים.
- הגן על כפות רגליך מחשיפה לקור על ידי נעליים מתאימות וגרביים טובות. אם יש לך יבלות או אצבעות בולטות או עיוות אחר של כף הרגל, בליטות או עיוות באצבעות, יתכן שתזדקק לנעל מיוחדת שתתאים למידתך. הרופא המומחה לכף רגל יספק לך מידע לגבי ספק או יצרן. זכותך לקבל ממושרד הבריאות מימון חלקי לזוג נעליים פעם בשנתיים. את הזכות ניתן לממש על ידי קבלת אישור מהרופא המאושר על ידי משרד הבריאות. בבתי החולים של הדסה רופא המאשר נעליים מקבל מטופלים במרפאת כף רגל / מכשירים בעין כרם או במרפאת שיקום בהר הצופים. **מספר הטלפון של זימון התורים בהדסה הוא: 02-5842111**



הימנעות מעישון

- אל תעשן, משום שהעישון מכווץ כלי דם היקפיים ומפחית אספקת הדם לגפיים, דבר שעלול להביא לאובדן הגפה במטופל סוכרתי או במטופל שסובל ממחלת כלי דם.

מניעת כוויות

- הימנע מהנחת הרגלים בקרבת מקור חום משום שאתה עלול להיכוות בלא שתרגיש בכך, כמו: בקבוק מים חמים, סדין חשמלי, כרית חשמלית, תנור חשמלי, רדיאטור או קערה עם מים חמים.

ביקורת רפואית של כפות הרגליים

- בקר בצורה מסודרת אצל הרופא המטפל לפחות פעם בשנה.

פנייה לטיפול רפואי

פנה לטיפול רפואי בהקדם במצבים הבאים שכן, השינויים במצב הרגל עלולים להיות מהירים וחמורים:

- זיהוי סדק, חתך, פצע בכף הרגל. הופעת פצעים חדשים שלפוחיות ושפשופים.
- זיהום בציפורן או ציפורן חודרנית.
- זיהום בפצע, הפרשות מרובות ריח רע, הרגשה כללית רעה, חום גבוה, צמרמורות.
- גירוד או אדמומיות החשודים כפטרייה או כזיהום.
- הופעת כאב חד, התדרדרות או עיכוב בריפוי הפצע.
- בכל שינוי של צבע העור, חיוורון פתאומי, אודם מקומי.
- שינויים בחום העור בגפיים (חום או קור).
- בכל תופעה לא רגילה בגפיים.