

Type 2-diabetes og fødder

Hvorfor det er vigtigt at pleje dine fødder?

At have diabetes betyder, at du har en øget risiko for at udvikle fodproblemer.

Det skyldes, at højt blodsukker kan skade fornemmelsen i dine fødder.

Det kan også påvirke din blodcirkulation, hvilket kan medføre mindre blodtilførsel til dine fødder.

Hvis du ikke får disse problemer behandlet, kan de føre til fodsår, infektioner og i værste fald amputationer.

De fleste fodproblemer kan forebygges med regelmæssig fodpleje.

Hold øje med dine fødder

Vær opmærksom på:

- sår og revner
- hævelser, rødme
- tør hud, hård hud
- negleændringer på dine fødder
- stikkende og brændende fornemmelse eller følelsesløshed
- hårtab på dine ben og fødder
- kramper i dine lægge, når du hviler eller går



Hvis du har svært ved at nå dine fødder, eller hvis du har dårligt syn, kan du prøve at bruge et spejl på gulvet for at hjælpe dig med at kontrollere dine fødder nedeunder.

Du kan også spørge et familiemedlem, en ven eller plejere, om de vil hjælpe dig.

Læs mere

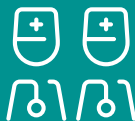


Pas på dine fødder

Ved at holde øje med dine fødder undgår du at overse ændringer som små sår og hævelse. Jo tidligere disse opdages, jo lettere er det at gøre noget ved dem.



- Beskyt dine fødder. Gå ikke barfodet og vælg den rigtige sko, helst med en glat side indeni for at undgå slid. Sørg for, at sokkerne passer godt, så de ikke gnaver eller laver vabler
- Motion er godt for kroppen og dine fødder, da det øger blodcirkulationen. Det kan være gåture, tåøvelser samt massage af foden
- Tør dine fødder grundigt, når du har været i bad. Især mellem tæerne, hvor der er størst risiko for at få fodsvamp. Undgå mange og varme fodbade
- Brug gerne en fed fodcreme hver dag for at holde huden smidig (dog ikke mellem tæerne, hvor der skal være tørt). Brug gerne en parfumefri creme
- Klip dine tånegle, når du lige har vasket fødder, for så er neglene bløde. Klip ikke for tæt på huden, og klip neglene lige over, for så reducerer du risikoen for nedgroede negle



Dine fødder bør undersøges regelmæssigt af en professionel fodterapeut for at mindske risikoen for problemer.

Du kan få en henvisning fra din læge. Få tjekket dine fødder så ofte, som fodterapeuten anbefaler.

Komplikationer i fødderne i forbindelse med diabetes skyldes, at man har et for højt blodsukkerniveau i lang tid.

Undgå at få diabetesrelaterede fodproblemer ved at tage dig af dine fødder hver dag. At kontrollere dit blodsukterniveau kan også hjælpe med at holde dine fødder sunde.



Har du spørgsmål til blodsuktermåling?

Kontakt Accu-Chek kundeservice på tlf. 80 82 84 71 eller dk.accuchek@roche.com

Læs mere om Accu-Chek Guide Me på www.accu-chek.dk/guideme