

לכריאות



מעדיב

יום ראשון | כ"ג בחשוון תשע"א | 31 באוקטובר 2010

מדור מיוחד לקראת יום הסוכרת הבינלאומי



הסכנה טמונה ברגליים

איך יכולים חולי סוכרת לשמור על כף הרגל, ומדוע זה חשוב

235 מיליון בני אדם ברחבי העולם חולים בסוכרת. בעוד 10 שנים, עליפי ההערכה, יגיע מספרם לכ-300 מיליון. בישראל לברה יש היום כ-400 אלף חולים.

סוכרת היא מחלה קשה המאופיינת בהפרעה בחילוף החומרים של פחמימות: הגוף סובל מחוסר בהורמון אינסולין או תנגודת לאינסולין, ולכן אינו מסוגל לנצל את הסוכר גלוקוז, שהוא מקור האנרגיה העיקרי שלו.

"סוכרת היא אחת המגיפות של העידן המודרני", אומר ד"ר מקסים גורביץ', "ואחד הסיבוכים הנפוצים שלה הוא פגיעה של כף הרגל. פצעים אלה נובעים מהפגיעה באספקת הדם ובעיצוב באזור הג' פיים התחתונות, מה שעלול להירדד לזיהומים בכף הרגל, במקרים חמורים – עד כדי צורך בקטיעה".

אילנה כסיף, מנהלת תחום הפריקור ברשת 'נייל סטודיו', אומרת כי שלמות העור היא קריטית להגנה מפני חדירת בקטריות ומיקרו-אורגניזמים, העלולים לגרום לזיהום.

הנה כמה תופעות העלולות להצביע על בעיה ברגל, אחריהן ניתן לעקוב בבדיקה יומיומית פשוטה:

- עור יבש או קשקשי.
- סדקים וחריצים בעור.
- יבלות או עור קשה.
- שינוי בצבע העור, אדמומית.
- ציפורניים מתנרדות.
- פצעים או כיבים.

חולה סוכרת חייב להיבדק על באופן קבוע לאיתור פצעים – הן באמצעות בדיקה יומיומית עצמית והן אצל גורם טיפולי מוסמך. אם מתגלים פצעים כאלה, יש לחבוש אותם באמצעים מתאימים, להיעזר בטיפול תרופתי אנטיביוטי ובתרופות שייתן הרופא המטפל. לעתים ייתכן שיהיה צורך בהתערבות כירורגית.

אבל בכך לא נגמרות הצרות. חולי סוכרת נוטים לפתח קאלוס (עור יבש ועבה ויבלות) וסדקים, שדרכם עלולים לחדור מיקרו-אורגניזמים וליצור זיהומים. הסרת הקאלוס עלולה להחמיר את המצב – שכן באופן טבעי הוא משמש כמחסום מפני שחיקה ולחץ, והסרתו תשאיר את העור ללא הגנה. לכן, ההגנה הטובה ביותר היא טיפול מניעתי נגד היווצרות הקאלוס: נעלים נוחות ומרווחות, שאינן לוחצות, ואם נוצר קאלוס, כשל עיוות של מבנה האצבע, לרפר את האזור עם בר רך (לא עם מרבקה!).

איך להימנע?

- ראשית, לדאוג לאיזון הסוכרת ולמעקב קבוע.
- להתבונן בכפות הרגלים מדי יום.
- לרחוץ את כפות הרגלים, רצוי במים פושרים, ולייבש אותן בקפדנות.

ד"ר מקסים גורביץ' הוא מנהל המרפאה לכף רגל סוכרתית, אורטו-פד בכיר ביחידה לכף רגל וקרסול, במחלקה לאורטופדיה ב', המרכז הרפואי הלל יפה

אילנה כסיף היא מנהלת תחום פריקור ברשת נייל סטודיו