

77100455

ד"ר יוסי מניסטרסקי

מרפאת סוכרת
בהנהלת ד"ר יוסי מניסטרסקי
מומחה בסכרת ואנדוקרינולוגיה

בימי רביעי בין השעות 09:00-13:00
זימון תורים 03-5771188



מרכז רפואי
מעיני הישועה

מסונף לפקולטה למדעי הבריאות
אוניברסיטת בן גוריון
Affiliated to the Faculty of
Health Sciences,
Ben Gurion University

לתיאום תורים 24 שעות ביממה: 03-5771188
לברורים בנושא מתן התחייבות מקופ"ח, ניתן לפנות ליחידת הגביה: 03-5771171

לפרטים נוספים 03-577-1111 | רחוב הרב פוברסקי 17, בני ברק | www.mymc.co.il

סוכרת כיצד להגן על כף רגל סוכרתית



מעיני הישועה מרכז רפואי

מעיני הישועה. מקצוענים עם נאמף.

מעיני הישועה. מקצוענים עם נאמף.

כף רגל סוכרתית

מחלת הסוכרת עלולה לגרום להופעת כיבים, זיהום ונמק בכף הרגל. כתוצאה מכך עלולים חלילה, אף להגיע למצב המחייב את קטיעת הרגל.

היווצרות הכיבים נגרמת עקב העדר התחושה המגינה בכף הרגל ועיוות במבנה כף הרגל. מצב זה גורם להיווצרות אזורי לחץ מוגבר, בעיקר באזורי הדריכה או באזור המגע עם כיפת הנעל. כתוצאה מהעדר התחושה המגינה (בעיקר תחושת הכאב), חולה סוכרתי לא ישים לב לפציעות הנוצרות ומתפתחות בכף רגלו וימשיך ללכת ולדרוך עליהם ובכך יחמיר מצבם.

פצע בכף רגל סוכרתית יכול להביא למצב מסוכן, הוא אף עלול לגרום לזיהום ולנמק, לכן מחייב טיפול מיידי ומקיף. ניתן לטפל בהצלחה במרבית הכיבים. ככל שהטיפול יתחיל בשלב מוקדם יותר, כך שיעור ההצלחה יעלה.

ניתן למנוע היווצרות כיבים סוכרתיים בכף הרגל על ידי דפוסי התנהגות נכונה!

הרגלים שחשוב לאמץ:

- בדיקה עצמית יום יומית של כף הרגל.
- פעילות גופנית לשיפור זרימת הדם לרגליים.
- שמירה על היגיינת כף הרגל.
- ערנות ופנייה מוקדמת לאיש מקצוע לטיפול בפצעים ויבלות (פודיאטר).
- בדיקה שנתית אצל אחות או רופא.

הטיפול היום יומי המומלץ:



1. שטיפת כף הרגל כל יום במים זורמים ופושרים עם סבון.
 2. לאחר השטיפה יש להקפיד לייבש היטב, גם בין האצבעות.
 3. שיוף הציפורניים יעשה בקו ישר.
 4. לשמן את כף הרגל, כדי למנוע יובש וחרצים ולשמור על גמישות העור.
 5. ריבוי מנוחה והרמת הרגליים ישפרו את זרימת הדם.
 6. בדיקת הנעליים מידי יום כדי לגלות גופים זרים.
 7. יש להימנע מללכת יחפים, בין בבית ובין בחוץ היים.
- בדיקה עצמית יום יומית של כף הרגל נחוצה לאיתור חתכים, פצעים ועור קשה. רצוי להיעזר בבן משפחה או במראה על מנת לעיין בכף הרגל מכל צדדיה.

פעולות מסוכנות לחולי סוכרת:

- אין להתהלך יחף. הליכה ללא נעלים עלולה לגרום לפצעים מפגיעה בבליטות חדות. כמו כן, אף הליכה על מדרכה או חול לוחטים עלולה לגרום לכוויות.
- אין להשתמש בחימום כפות הרגליים. השימוש במפזר חום, תנור או כרית חימום עלול לגרום לכוויות.
- אין להסיר יבלות. הסרת יבלות באופן לא מיומן עלולה לגרום לפצע. מומלץ לפנות

- לפודיאטר רפואי מוסמך או כירופוד לצורך העניין.
- בגזיזת הציפורניים, יש לגזור ישר ולהיזהר לא לגזור עד לכריות העור בפינות כדי למנוע פציעה. כדאי לעבור הדרכה לגזיזת הציפורנים אצל גורם מקצועי. אם יש פטרת בציפורנים מומלץ לפנות לפודיאטר או כירופוד.

כיצד בוחרים גרביים ונעליים מתאימות? ומדוע?

- יש לגרוב גרביים שיחממו את הרגל וימנעו חבלות וחיכוך עם הנעליים, מומלץ להשתמש בגרבי כותנה.
- חשוב לנעול נעליים מתאימות ונוחות, צורת הנעל ומידתה צריכות להתאים לרגל. זאת, על מנת למנוע לחץ וחיכוך והיווצרות שלפוחיות וזיהומים.
- בימים הראשונים של השימוש בנעלים חדשות יש להקפיד על בדיקה של כפות הרגלים לאחר כל שימוש בנעלים. במהלך השבועיים הראשונים מומלץ לנעול את הנעל החדשה בחלק מהיום בלבד ולעלות בהדרגה את משך השימוש הרציף.
- רצוי שהנעלים תהיינה מעור רך ונושם, ויהיו מרופדות, על מנת למנוע לחץ על האצבעות והעקב, שהם נקודות תורפה.

המלצות נוספות:

- בחורף, חשוב לחמם את הבית לטמפרטורה של 18-20 מעלות.
- עקב הירידה בתחושה, ישנה סכנה לכוויות מחום ומקור, לכן: יש להיזהר לא לשבת קרוב מדי לתנור חימום.
- כמו כן, יש להימנע משימוש בקבוק חם, ובסדין, כר או שמיכה חשמליים שאין להם ווסת חום.

כיצד נדע אם נפגעה אספקת הדם לרגליים?

- חיורון ברגליים.
- כפות רגליים קרות.
- עור מבריק.
- איבוד שיער ברגליים.
- כאבים ברגליים אף בזמן מאמץ קל.

סימני סכנה המחייבים פנייה מיידי לאחות, פודיאטר או רופא:

- הופעת חום, נפיחות ואודם.
- הופעת שלפוחיות, רטיבות בעור, פצעים ו/או חתכים.
- הפרשות דימום.
- אובדן תחושה.

זכרו!

הקפדה על טיפול מניעה בכפות הרגלים ופניה מוקדמת לשירות רפואי במקרה של בעיה, ימנעו את מרבית הסיבוכים!

