



Välkommen!

Träff 4 - Komplikationer

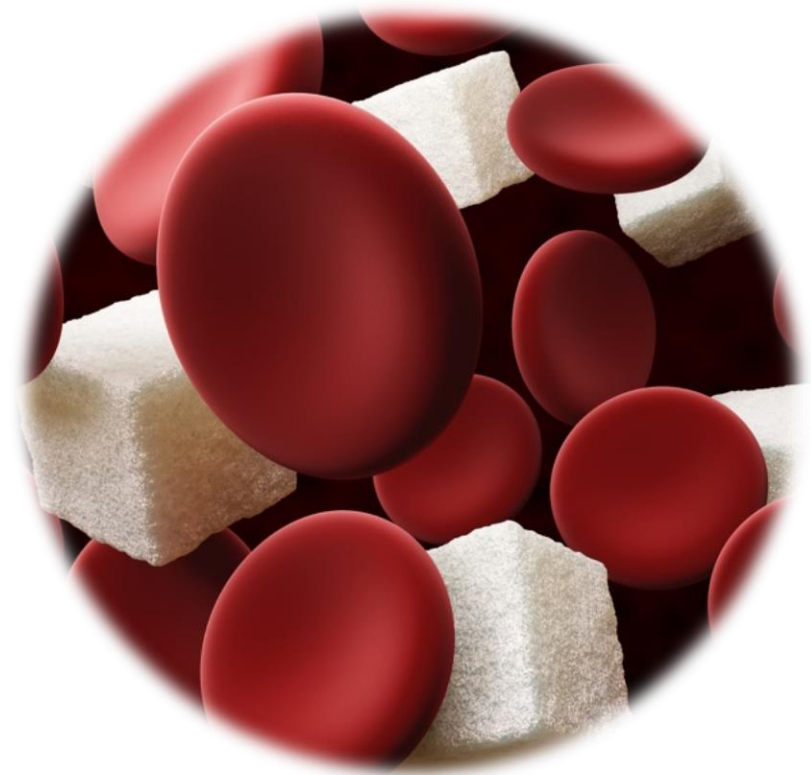


Ibland känner jag domningar och stickningar i fötterna.

Mina leder värker när blodsockret är högt.

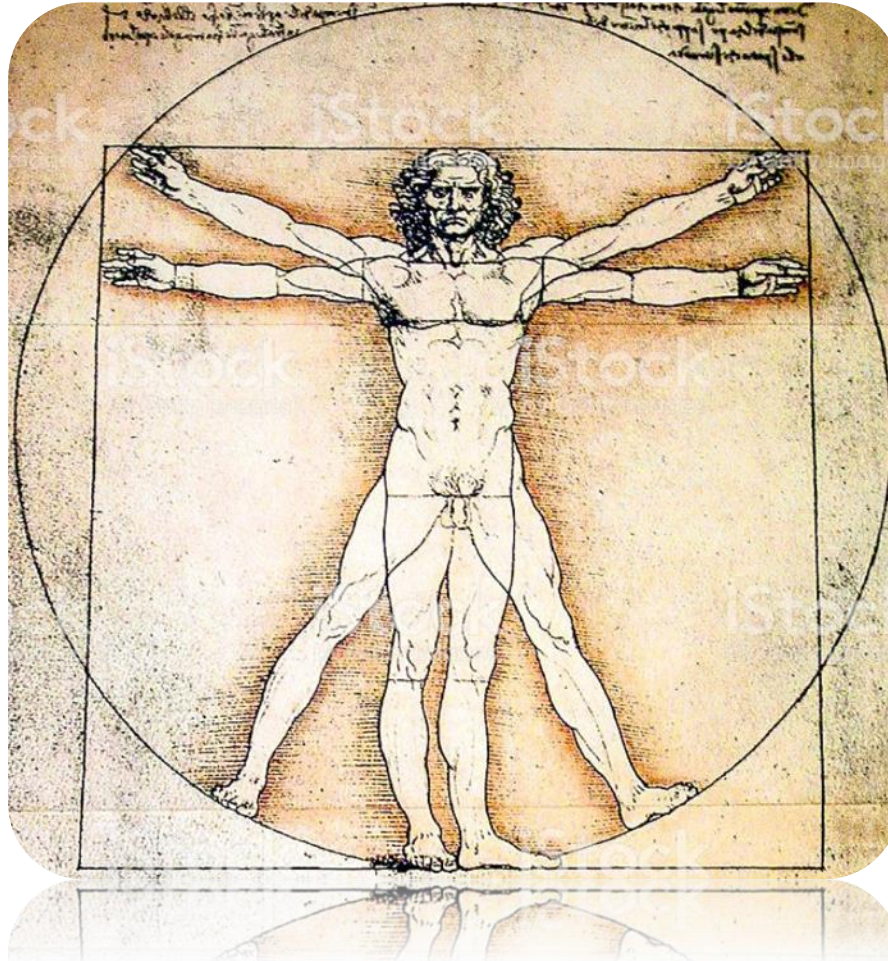
Vad påverkar?

- Hur länge man haft sjukdomen
- Blodsockernivån
- Viktigt med regelbundna besök hos diabetessjuksköterska/läkare



Vad kan påverkas vid diabetes?

Hjärta
Hjärna
Blodkärl



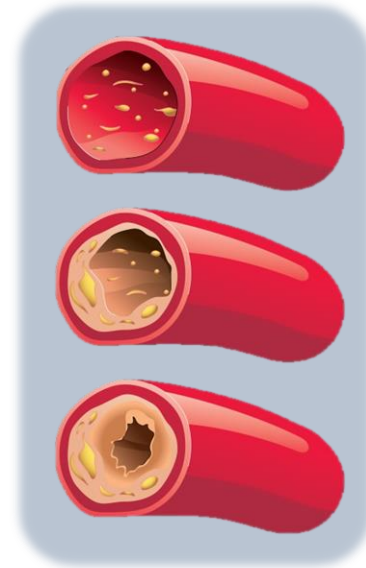
Ögon
Njurar
Fötter

Förändringar i de stora blodkärlen

Orsaker: inlagring av fett (plack) i de stora blodkärlen som kan orsaka:

- stroke
- hjärtinfarkt
- fönstertittarsjuka

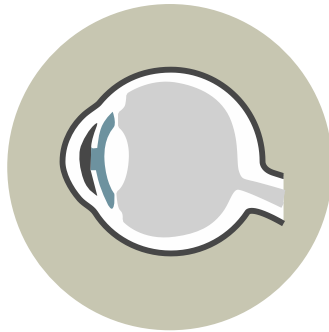
Viktigt med bra blodtryck och bra blodfetter!



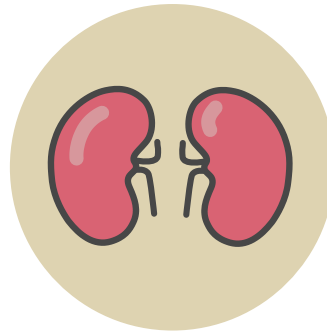
Förändringar i de små blodkärlen

Orsaker: försämrat närings- och syreutbyte i de små blodkärlen ger skador på:

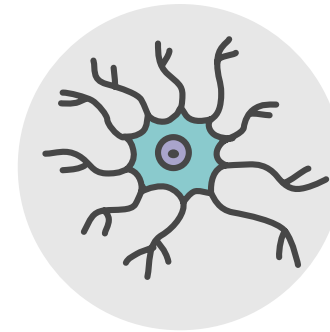
ögon



njurar

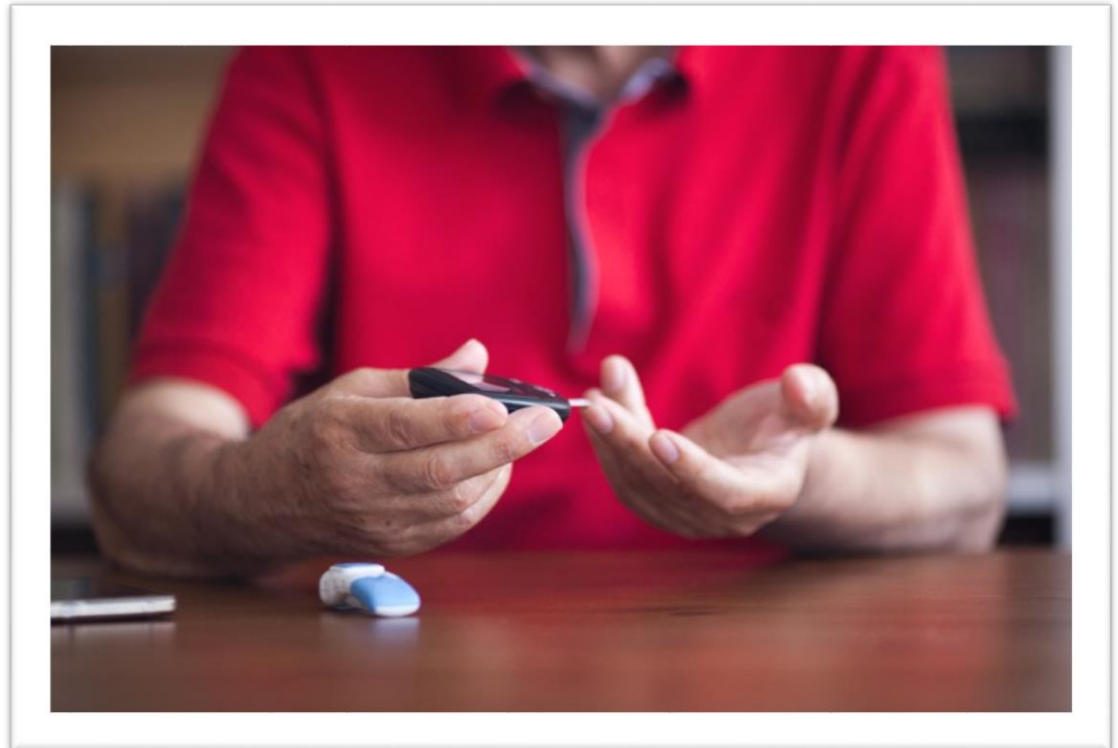


nerver



Vilka riskfaktorer påverkar?

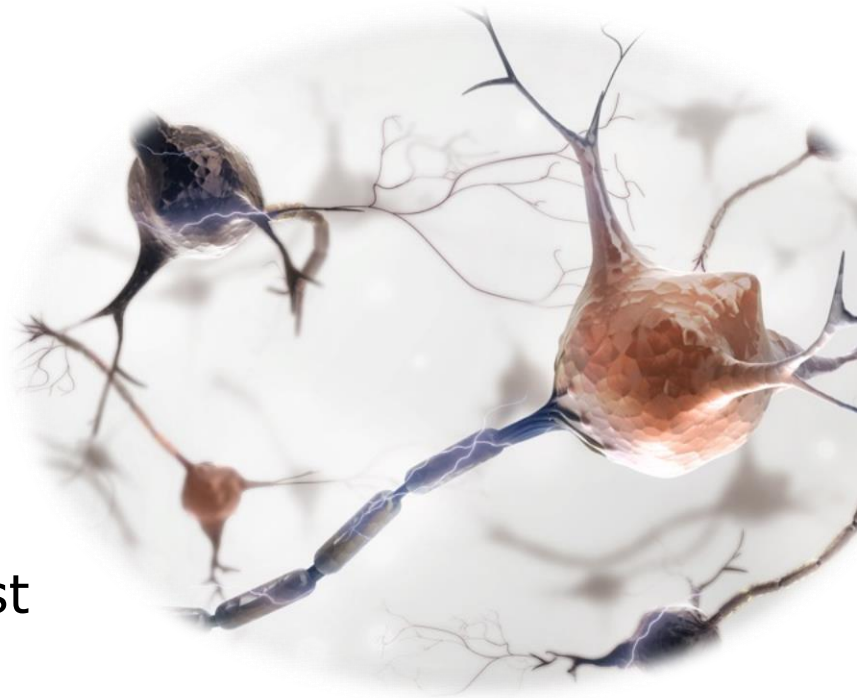
- Högt blodsocker
- Högt blodtryck
- Höga blodfetter
- Ohälsosamma levnadsvanor
- Övervikt
- Ålder



Förändringar i nervsystemet (neuropati)

Nervcellerna kan på sikt påverkas av högt blodsocker, med:

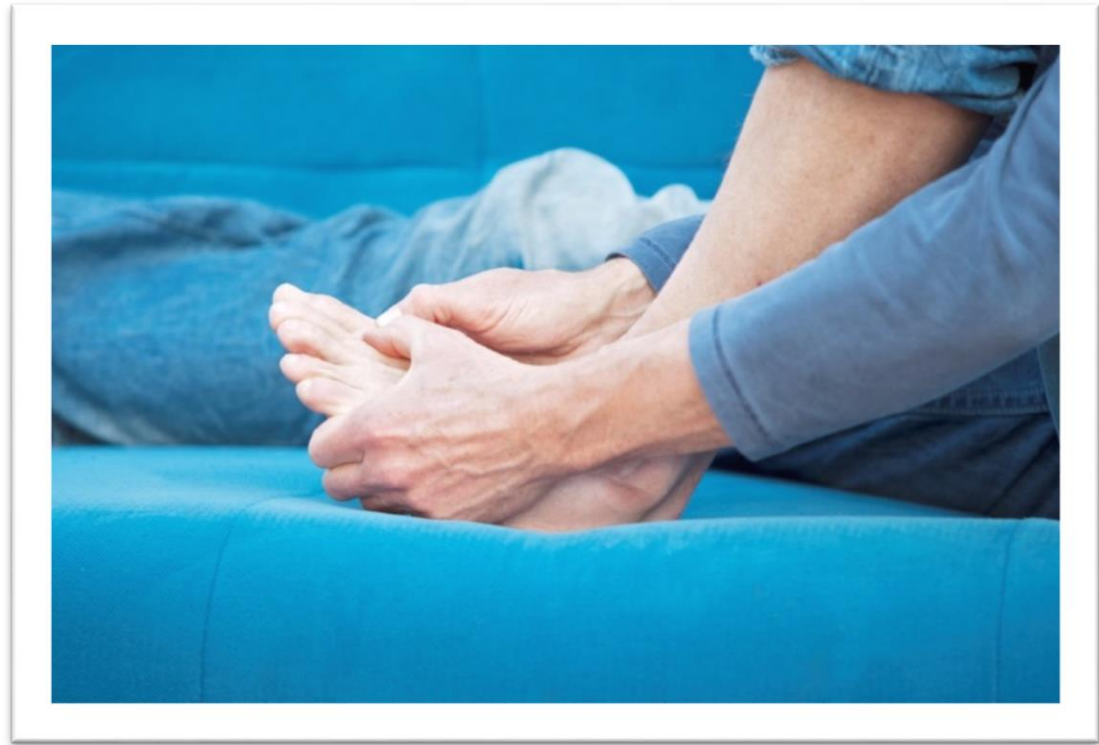
- Fotproblem:
 - nedsatt känsel i fötter för värme, kyla, tryck, smärta
 - muskelsvaghet
 - nedsatt svettningförmåga i fötter
- problem med matsmältningen
- minskad sexuell förmåga/lust



Titta på dina fötter

Vad ska jag vara uppmärksam på?

- Svullnad
- Rodnad
- Torr hud
- Förhårdnader
- Sprickor
- Nagelförändringar
- Tryckmärken



Fothygien

- Fotbad – 36° vatten
- Torka mellan tårna
- Naglar – klipp rakt, nageltång
- Förhårdnader – sandpappersfil
- Smörj fötterna!



En bra sko

- Snörning eller kardborrband
- Slät och jämn insida
- Styv och fast hälkappa
- 5-10 mm gummisula
- Rörelseutrymme för tårna; höjd, bredd, och längd
- Strumpor av ylle/bomull



Alla med diabetes har rätt till minst en fotundersökning per år

...av sin doktor, diabetessjuksköterska eller foterapeut.



Din munhälsa är viktig!

- Vid diabetes ökad risk för karies och tandlossning på grund av mindre saliv samt ökad sockerhalt i saliv
- Åtgärd: Besök regelbundet tandvården för förebyggande åtgärder eller behandling





Reflektion...

