



Die Gesundheitsseite

Der diabetische Fuss



In der Schweiz leiden 3 bis 7% der Diabetiker an einer Infektion am Fuss. Empfehlungen zur Vorbeugung und Pflege.

Wie der Körper reagiert

Der Begriff «diabetischer Fuss» fasst alle im Zusammenhang mit dem Diabetes anfallenden Beeinträchtigungen des Fusses zusammen. In der Tat kommt es bei Menschen mit Diabetes häufig zu Fussverletzungen. Geschwüre sind in diesem Kontext am problematischsten. Wenn nicht behandelt wird, kann es sein, dass die Wunde über Wochen oder Monate nicht heilt und zu schweren Komplikationen führt.

Ursache für die Verletzungen sind drei mehr oder weniger miteinander verknüpfte Mechanismen. Die Neuropathie – eine Erkrankung, die u. a. die motorischen und die sensitiven Nerven der Füsse und Hände beeinträchtigt – reduziert fortschreitend das Schmerzempfinden, verschlechtert die Durchblutung und bewirkt eine Schrumpfung der Fussmuskulatur sowie lokale Hautrockenheit, die ihrerseits wiederum für Risse und Schrunden verantwortlich zeichnet. Die Arteriopathie bewirkt eine Verengung der Gefässe, was vor allem für eine verstärkte Sensibilität in Bezug auf Traumata sorgt und eine nachlassende Wundheilung bewirkt. Und schliesslich die Infektion, welche die Problematik noch verstärkt.

Ohne sorgfältige Pflege kann eine unscheinbare Wunde, die vom Patienten vernachlässigt wird, da sie nicht weh tut, zu schwerwiegenden Komplikationen führen – von Nekrosen, Geschwüren, Infektionen bis hin zur Amputation. Die Hälfte der Amputationen könnte vermieden werden, wenn sofort entsprechend gepflegt würde.

Was Sie tun können

- Täglich Füsse und Zehen sorgfältig waschen und trocknen und mit Feuchtigkeitscreme eincremen. Danach saubere Socken anziehen.
- Vorzugsweise Lederschuhe tragen, mit weichem Oberteil und harten Sohlen.
- Um die Hornhaut an den Füßen abzutragen, sollte auf metallene Geräte (Raspel, spitze Scheren ...) und Chemie verzichtet werden.
- Achten Sie auf Pilze; sie sind der Türöffner für Infektionen. Falls sich bereits Pilze entwickelt haben, empfiehlt sich ein antimykotischer Puder für die Schuhe.
- Die Nägel nicht zu kurz schneiden. Verwenden Sie dazu Scheren mit abgerundeten Enden. Verwenden Sie eine Feile (Karton) oder einen Schleifer, um die Nägel etwas dünner zu feilen oder sie zu kürzen.
- Gehen Sie nicht barfuss und prüfen Sie, dass sich keine Steinchen oder andere Fremdkörper in den Strümpfen einnisten.
- Vermeiden Sie Verbrennungen. Kontrollieren Sie die Badewassertemperatur mit einem Thermostat, bevor Sie hineingehen. Prüfen Sie auch die Temperatur von Wärmflaschen oder Breiumschlägen, bevor Sie sie anwenden.

PlusTipp

Waschen Sie Wunden sorgfältig mit Wasser und Seife aus und legen Sie dann einen Spezialverband an. Die Art des Verbandes ist abhängig von der Art der Verletzung. Hier hilft der Apotheker gerne mit Rat. Er ist Spezialist für Wundpflege. Wenn Sie nicht genau wissen, um welche Art Verletzung es sich handelt, sollten Sie sie unverzüglich Ihrem Arzt zeigen. Die meisten Wunden lassen sich gut heilen, wenn sie schnell und richtig versorgt werden.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

