

כף רגל סוכרתית

חשוב
לדעת!



מרכז סוכרת
לניאדו
מרכז רפואי צאנז

מהי רגל סוכרתית?

רגל סוכרתית היא כיב או הרס של רקמות כף הרגל הנוצרת כתוצאה מסיבוכי הסוכרת. לעיתים קרובות מלווה הכיב בזיהום. כמה עובדות:

- ◀ 15% מכלל הסוכרתיים צפויים לפתח "רגל סוכרתית".
- ◀ בכל זמן נתון 4%-10% מחולי הסוכרת בקהילה סובלים מכיב.
- ◀ 2%-4% עוברים קטיעה כלשהי בכף הרגל.
- ◀ 70%-90% מהקטיעות בעולם המערבי נובעים מסוכרת.

הגורמים

נירופתיה היקפית - העדר תחושה עצבית. פוגעת ב-עד 50% מחולי הסוכרת הסיבות: הפרעה באספקת דם למערכת העצבים. ערכי סוכר גבוהים הפוגעים במעטפת העצב.

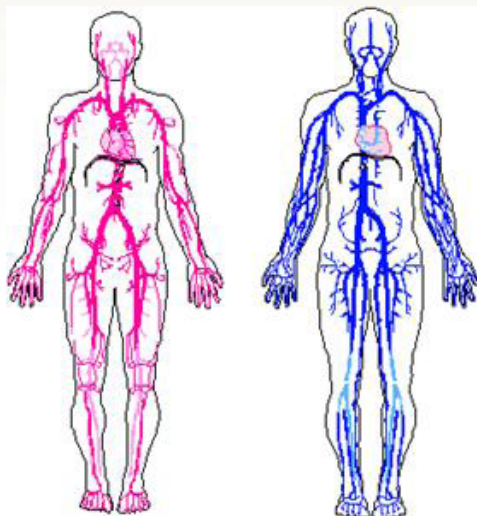
מאופיין ע"י: עקצוץ, נימול, תרדמה בגפיים, חוסר יציבות, חוסר תחושת חום/קור, תחושת בערה/שריפה, רגישות יתר למגע.

פגיעה עצבית מוטורית היקפית - גורמת לחולשה בשרירי כף הרגל ותורמת לעיוותים בכף הרגל.

פגיעה עצבית אוטונומית - תורמת להתפתחות עור יבש וסדקים בכפות הרגליים ומגבירה את הנטייה לפתח עור מעובה וקשה.

מחלת כלי דם היקפית - מפחיתה זרימת דם לכף הרגל ובכך מגבירה את הפגיעה ומאיטה את ריפוי הפצעים.

טיפול נכון והולם בגפיים חיוני כדי לשמור על שלמותן ולמנוע סיבוכים, סבל ואשפוזים.



הפרעות בזרימת דם לגפיים.

יש לעבור בדיקות סדירות של כף הרגל במרפאה, לפחות פעמיים בשנה.

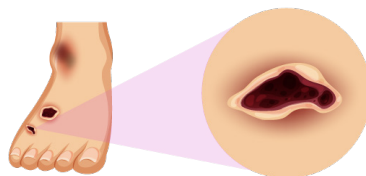
חשוב להקפיד ולבצע את הפעולות להלן באופן יומיומי.

מניעת בעיות בכף הרגל

- ◀ אזן את רמות הסוכר.
- ◀ הקפד על נקיון וטיפול בצפורניים כלהלן.
- ◀ יש לבדוק את כפות רגלייך באורח סדיר, גם כשאתה חושב שאין בהן שום בעיה - ניתן להעזר במראה מגדילה.
- ◀ בפציעות קטנות אתה יכול לטפל בעצמך. אם הפציעה אינה מגיבה במהירות לטיפול, עליך לפנות ללא דיחוי לקבלת עזרה מקצועית.
- ◀ יש לנקות חתכים ושפשופים קלים בעזרת סבון ולחבוש אותם חבישה קלה.
- ◀ אם נוצרות שלפוחיות- אל תדקור אותן, אם הן מתפוצצות - חבוש אותן כפי שחובשים חתך קטן.
- ◀ אין להשתמש בתרופות חזקות כמו יוד או משחות מסחריות.
- ◀ אין להניח אגד מדבק ישירות על הפצע.

סימני אזהרה לכפות רגליים לא בריאות

- גש לטיפול מקצועי מיד כשאתה מבחין בסימנים הבאים:
- ◀ שינוי צבע כלשהו ברגל או בכף הרגל.
 - ◀ הפרשה כלשהי מבקע, סדק בעור, יבלת או תחת לציפורן.
 - ◀ נפיחות בחלק כלשהו של כף רגלך.
- חשוב להבין כי תחושת הכאב, החום והקור מתקוות ומחזור הדם נחלש. שפשוף קל ולא כואב מאפשר כניסת חיידקים הגורמים לזיהום שעלול להתפשט במהירות רבה עקב היחלשות מחזור הדם. אם לא מטפלים **במהירות** בפצעים של מה בכך, עלולים להיגרם זיהומים רציניים. זכור שגם זיהומים קטנים עלולים לפגוע באיזון מחלת הסוכרת.





ביקיון

- ◀ רחץ את כפות רגליך מדי יום ביומו במים חמים עד 37 מעלות.
- ◀ השתמש בסבון עדין.
- ◀ אחרי הרחצה שטוף היטב את עור הרגליים ויבש אותו בקפדנות במיוחד בין האצבעות.
- ◀ הימנע מהפרדת האצבעות בכוח.
- ◀ ספוג את הרטיבות בין האצבעות באמצעות מגבת רכה.
- ◀ הימנע משפשוף העור.

גזירת ציפורניים

- ◀ גזיזת ציפורני רגליים - אחרי הרחצה כשהן רכות. יש לגזוז ציפורניים בקו ישר ולהזהר לא לגזוז את הציפורניים קצר מידי.
- ◀ אין לגזוז את קצוות הציפורן אל תוך חריצי הציפורניים אלא לאפשר להן לצמוח ישר כשהן מחוץ לחריץ הציפורן.
- ◀ אין להשתמש במכשיר חד כדי לנקות את הקצה המשוחרר של הציפורן או את חריצי הציפורניים.
- ◀ אם ציפורני הרגליים מכאיבות לך או שקשה לך לגזוז אותן גש לפודיאטור או לפדיקוריסטית מומחית בתחום.
- ◀ אם קיימת בעיה בכף הרגל - המשך לבקר אצל פודיאטור.

עור יבש ועור לח

- ◀ יש למרוח משחה לשימון העור מדי יום (לא בין האצבעות).
- ◀ יש למרוח את הקרם ברכות ולהחדיר אותו אל תוך העור אחרי רחיצת הרגליים. אם העור סובל מהזעה, הספג את כפות הרגליים בייחוד בין האצבעות.
- ◀ עדיף להמנע מהפרדת האצבעות באמצעים יוצרי לחץ.



חום וקור

- אל תכנס לאמבט חם מדי. טמפרטורת המים אינה צריכה לעלות על 37 מעלות צלסיוס, מדוד את חום המים בעזרת מדחום לאמבט.
- אל תבדוק את חום המים בעזרת ידך מפני שהעצבים בידיים וברגליים עלולים להיות קהים, במידת הצורך בדוק בעזרת המרפק.
- אל תשב קרוב מדי לתנורי חימום או קמינים.
- יש להימנע משימוש בבקבוק מים חמים או סדינים חשמליים.
- שימוש עדיף בגרבי כותנה בצבע לבן.
- הימנע מרגליים רטובות. אם רגליך רטובות עליך ליבש אותן ולגרום גרביים יבשים ולנעול נעליים יבשות.

נעליים וגרביים

- נעל נעליים המתאימות היטב לרגליך, בעלות שרוכים ופינות רכות.
- אל תנעל נעליים שנראה לך שצריך "להתרגל אליהן".
- מומלץ להתאים נעל או מדרס בהתאמה אישית ע"פ נקודות לחץ קיימות ברגל.
- קנה נעליים בשעות אחר הצהריים מאחר ואז הרגליים נפוחות וכך ניתן לבחור את המידה הנכונה.
- בנעל חדשה מומלץ להתהלך מספר שעות בכל יום, עד להתאמה מלאה.
- פנים הנעל צריך להיות רך וספוגי. הסוליה צריכה להיות עבה.
- חשוב שיהיו לך לפחות 2 זוגות נעליים.
- מומלץ לנעול נעליים שלמות על מנת לספק הגנה מלאה על הרגל.
- בדוק את פנים הנעל מדי יום בעזרת הידיים בכדי לגלות חפצים זרים ואיזורים לא חלקים.
- יש להמנע מלחץ של גרביים/גרביונים על הרגל.



- ◀ השתמש בגרבי כותנה והחלף מדי יום.
- ◀ הימנע מהליכה יחפה בבית או מחוץ לבית. אל תלך יחף בשפת הים.

טיפול ברגליים בעת חופשות

נסיעה לחופשות ארוכות יכולה לגרום לבעיות ברגליים. לכן יש להקפיד על אמצעי הזהירות אשר יבטיחו טיול משוחרר מבעיות:

- ◀ נסיעות ארוכות ברכבות, אוטובוסים או מטוסים יכולות לגרום לנפיחות ברגליים. יש לצעוד במעבר כל חצי שעה.

- ◀ הבא אתך זוג נעליים נוסף לטיול.

- ◀ אם אתה נועל בדרך כלל נעליים המסופקות ע"י בית החולים השתדל להמשיך לנעול אותן גם כאשר אתה בחופשה. זכור שהמעבר לנעליים רגילות יכול לגרום לכיבים ולהרוס את החופשה.

- ◀ אל תלך ברגליים יחפות על שפת הים ובתוך המים. נעל סנדלי פלסטיק לחוף בלבד.

- ◀ הימנע מכוויות שמש על רגליך וכפות רגליך. השתמש בקרם הגנה בעל מקדם הגנה גבוה או כסה את גופך.

- ◀ אם עורך מתייבש מאוד בשמש, מרח את כפות רגליך בקרם לחות. הקדש תשומת לב מיוחדת לעקבים - המקום שבו עור יבש נסדק בקלות.

- ◀ קח אתך לחופשה חומרי חבישה לטיפול בחתכים קטנים.

- ◀ נקה כל יבלת, חתך או שריטה קטנים בחומר מחטא מדולל והצמד תחבושת יבשה.

- ◀ בדוק את כפות רגליך מדי יום כדי לגלות חבורות, נפיחויות או שינוי צבע. אם בעיות אלו מתפתחות - גש לרופא מקומי.



יבלות והתקשיות

- ◀ אל טטפל לבד ביבלות ובהתקשיות ואל תאפשר לאדם לא מיומן לעשות זאת עבורך. הטיפול חייב להתבצע ע"י פדיקוריסט מומחה או פודיאטור.
- ◀ אל תשתמש בחומרים מסירי יבלות - הם מכילים חומצות שיכולות להזיק.
- ◀ כל יבלת או התקשות של העור, ציפורני רגליים הגדלות אל תוך העור ובעיות אחרות של כף הרגל - יש לטפל אצל פודיאטור בלבד!
- ◀ ודא שהפודיאטור המטפל בך הוא מומחה ומורשה.

טיפול בכיב כף הרגל

יש לפנות לצוות רפואי בכל מקרה של פגיעה בכף הרגל כמו חתך, פצע, פטרת או פצע שלא נרפא.

- ◀ אל תיבהל, אם התפתח אצלך כיב בכף הרגל - כמעט תמיד הכיבים מגיבים לטיפול יסודי. התקשר מיד לרופא שלך.
- ◀ החלף כל יום תחבושת נקייה, ע"פ הוראות רופא.
- ◀ אם קשה לך לחבוש את עצמך, בקש עזרה מהאחות.
- ◀ הקפד על הרמת הגפה, המנע מפעילות מאומצת עד להחלמה.
- ◀ דאג לקבל טיפול פודיאטור באופן סדיר. אם הכיב מחמיר - פנה מיד אל הרופא.
- ◀ אם הינך נוטל אנטיביוטיקה - דאג שיהיה לך מלאי מן התרופה וודא שאתה נוטל אותה כהלכה.





הדרכה תזונתית

כף רגל סוכרתית הינה אחד הסיבוכים השכיחים של מחלת הסוכרת, הנוצר בעקבות איסכמיה (ירידה באספקת הדם), נזירופתיה וזיהום בכף הרגל, במשך הזמן אספקת הדם לאזור יורדת בעקבות פגיעה בכלי הדם באזור, בנוסף, נפגעים כלי הדם המזינים את העצבים באזורים אלו, ובעקבות זאת נוצר כיב שמזדהם.

הטיפול בכף רגל סוכרתית תלוי בגורמים שונים ודורש התייחסות למצב הכללי שלך. הטיפול כולל בתוכו ביצוע הטרייות (פינוי רקמות מתות ועידוד וזירוז תהליכי הריפוי), טיפול אנטיביוטי (למניעת שגשוג חיידקים באזור הנמק), וטיפול תזונתי - עידוד תהליכי בנייה ע"י הגברת צריכת הקלוריות והחלבון.

בנוכחות כף רגל סוכרתית, כשהמחלה לא מאוזנת ולא מטופלת היא תוביל לקטיעה של הגפה הפצועה.

לפיכך יש חשיבות רבה באיזון הסוכר להחלמת ושיפור הפצע על ידי התאמת תפריט דל סוכר והעשרת התפריט בקלוריות וחלבון בהתאם לצורך.

המלצות:

1. יש להקפיד על אכילה מסודרת, 3 ארוחות עיקריות ביום 3-4 ארוחות ביניים.
* ארוחת הבוקר חשובה ביותר כיוון שהיא מפסיקה את צום הלילה. ומספקת את האנרגיה הדרושה לשעות הבוקר. לכן, לא לוותר על ארוחת הבוקר.
* ארוחת לילה - חשובה מאד כיוון שהיא מספקת את כמויות הגלוקוז הדרושות בשעות הלילה
2. יש להגביל אכילת סוכרים פשוטים: סוכר, דבש, אלכוהול, שוקולד, ג'לי, מיצי פירות, ריבה, שתייה ממותקת, ממתקים, גלידות, עוגות ועוגיות.
3. מומלצת צריכת פחמימות מורכבות כגון: לחם, קמח, אורז, תפוח אדמה, פסטה, אטריות, פתיתים, מקרוני, בורגול, סולת, גריסים, תירס, בטטה, אפונה ירוקה. כמו כן בקבוצה זו נכללות הקטניות: חומס, שעועית אפונה יבשה, פול.



יש לחלק את הפחמימות המורכבות על פני כל היום, על פי הוראות הדיאטניות.

1. סיבים תזונתיים- יש להעדיף מזונות המכילים סיבים תזונתיים. הסיבים תזונתיים הנם פחמימות שאינן עוברות פירוק בתהליך העיכול נמצאים במזונות כגון: לחם חי, אורז מלא, פסטה מקמח מלא, בורגול, עדשים, אפונה, שעועית, חמוס, פולי סויה.

גם מגוון הירקות הינו מאגר לסיבים תזונתיים כדאי לצרוך את הירקות מכל סוג, מבושלים או חיים, ורצוי בקליפתם (ללא תפוחי-אדמה, אפונה חיה ותירס).

2. פירות - מכילים סוכר פשוט, מותרים אך בהגבלה, נציין שהם עשירים בוויטמינים ובסיבים תזונתיים ומומלצים בשימוש יומי.

מנת הפרי תקבע על ידי הדיאטנית במסגרת התפריט, כל פרי יצרך בארוחה נפרדת.

3. ממתקים מלאכותיים מותרים לתוספת לשתייה קרה/חמה: סוכרזית, סוכרזית זהב, מתוק וקל, דיאטיפ, סוכרה דיאט, סוכרלייט, SWEET-DIET, מתוק וקל זהב. כל אלו הם ממתקים שאינם מכילים קלוריות. השימוש במוצרי מזון "ללא סוכר" יעשה לפי המלצת הדיאטנית במסגרת התפריט האישי.



4. מומלץ להמעיט בצריכת

שומנים מהחי, רצוי

להעדיף שמן זית/

קנולה על פני

מרגרינה ומחמאה.

רצוי להפחית

במוצרי בשר שמנים:

המבורגר, קבב,

נקניקיות, נקניק, בשר טחון (קנוי) בשר

כבש, בשר עגל שמן, בשר בקר ואיברים פנימיים.

ניתן לצרוך בשר עוף/הודו/דגים/בקר ועגל רזים ללא שומן גלוי/ פסטרמה הודו ותחליפים צמחיים. יש להימנע ממזונות שומניים קנויים כמו ג'חנון, בורקס, מלאווח, סיגרים, פיצות וכדומה.

5. רצוי לצרוך מוצרי חלב עד 5% שומן, תוך הגבלת התפריט לגבי מוצרי חלב ניגר. מוצרי חלב ניגר מכילים לקטוז שהוא סוכר החלב, מקבוצת הפחמימות הפשוטות. יש להגביל צריכת מזונות מקבוצה זו ולאכלם ביחד עם סיבים תזונתיים או מנת שומן מן הצומח. יש לפזר מאכלים אלו בין הארוחות לאורך כל היום. לדוגמא: כוס חלב במשך היום.

6. מומלץ לבצע פעילות גופנית במשך כ- 30 דקות רצופות ביום. יש לבצע את הפעילות לאחר ארוחה קלה המכילה פחמימה מורכבת למניעת מצבי היפוגליקמיה. הפעילות המומלצת: הליכה, שחיה, רכיבה על אופניים. יש להיוועץ עם רופא לפני ביצוע הפעילות. ולהתאים את סוג הפעילות למצב כף הרגל

יש להימנע מפעילות גופנית, כאשר הסוכרת אינה מאוזנת (סוכר הגבוה מ- 300 מ"ג % או בסמיכות להיפוגליקמיה).

יש לשאת בתיק קוביית סוכר/ מיץ ממותק/
חטיף ממותק למקרי היפוגליקמיה.



העשרת התפריט בחלבון:

עקב הפגיעה ברקמות העור יש חשיבות רבה לצריכת חלבון בכמות מספקת. החלבון רכיב חשוב בבניית רקמות רבות בגוף, שימור וגדילה אופטימאליים של הגוף, ובתהליכים נוספים בגופינו. בתקופת מחלה או לאחר ניתוח\ פציעה\ זיהום\ כוויה הגוף זקוק לתוספת חלבונים לשיקום. חוסרים בחלבונים יכולים להוביל לתחושת עייפות, נשירת שיער, איבוד מסת שריר, פגיעה במערכת החיסונית ועוד. החלבונים בעלי האיכות הגבוהה ביותר הם חלבונים מן החי: בשר אדום רזה, בשר הודו, עוף, דגים, ביצים ומוצרי חלב וגבינות התורמים בנוסף לחלבון גם פחמימות.

מקורות לחלבון מן הצומח: עדשים, שעועית, סויה, חמוס, בורגול דוחן, אורז מלא, - התורמים בנוסף לחלבון גם פחמימות בכמות רבה. זרעי דלעת, זרעי חמניות, אגוזים, שקדים, שומשום- התורמים חלבון ושומן



רכיבי מזון וכמות החלבון המצויה בו

כמות חלבון בממוצע (גרם)	גודל מנה	המזון
6	יחידה	ביצה
8	ספל	חלב
9	גביע	יוגורט דל שומן- טעם פירות
12	גביע	יוגורט דל שומן- טבעי
15	100 גרם	גבינה לבנה
30	קופסא (113 גרם)	טונה
20	100 גרם	דגים
25	100 גרם	עוף
6	כוס	אורז מלא
2	כוס	אורז לבן
10	20 יחידות	שקדים (לא קלויים)
9	כוס	עדשים מבושלות



השירות לעבודה סוציאלית

מטופלים ובני משפחה יקרים,

התמודדות עם חולי מתמשך מעלה את חוסר הוודאות ומשפיע על החולה ומשפחתו.

במידה והנכם מאושפזים בבית החולים לרשותכם עובדת סוציאלית למתן מענה במגוון נושאים, כגון:

- ◀ תמיכה רגשית בשעת משבר או חולי.
- ◀ מתן מידע, ייעוץ והדרכה לחולה ומשפחתו.
- ◀ הדרכה למיצוי זכויות.
- ◀ סיוע בתכנון שחרור מבית חולים.

ליצירת קשר עם עובדת סוציאלית במהלך האשפוז ניתן לפנות למזכירת המחלקה בו הנך/קרוב משפחתך שוהה או למזכירת השירות לעבודה סוציאלית בין השעות 08:30-14:00 בטלפון 09-8609219.

במידה ותזדקקו לסיוע בקהילה בכל הקשור למיצוי זכויות ו/או לתמיכה רגשית הנכם מוזמנים לפנות לשירותים החברתיים (מחלקת הרווחה) במקום מגוריכם ו/או לעובדת/ה הסוציאלית/ת בקופת החולים בו הנכם מבוטחים.

בריאות איתנה!
צוות השרות לעבודה סוציאלית
בית חולים לניאדו



מנהל היחידה לאנדוקרינולוגיה וסוכרת:

ד"ר מרק ניבן

אסתר כפרי - מנהלת מרכז סכרת:

09-8609354

היחידה לכף רגל סכרתית (סיעודית ג')

09-8609299

מזכירות:

טל: 09-8609312

בברכת בריאות טובה!

© כל הזכויות שמורות לבית חולים לניאדו



sakeret@laniado.org.il

09-860-93-12

www.laniado.org.il | 09-860-46-66 | רחוב דברי חיים 16 קרית צאנז, נתניה