

Was Sie Ihrem Arzt sagen sollten: Wichtige Warnzeichen an den Füßen bei Diabetes

Die routinemäßige Fußuntersuchung für Diabetiker muss Teil Ihrer regelmäßigen ärztlichen Untersuchung sein. Wenn die Füße bei Ihrem regelmäßigen Arztbesuch vernachlässigt worden sind, sollten Sie Ihren Arzt bei Ihrem nächsten Besuch daran erinnern. Ich empfehle allen Diabetikern dringend, sich von einem Fußspezialisten, einem Podologen, betreuen zu lassen. Das Risiko, an diabetischen Fußkomplikationen zu erkranken, lässt sich erheblich verringern, wenn Sie sich regelmäßig von einem Spezialisten behandeln lassen.

Die grundlegende präventive Fußpflege besteht in der frühzeitigen Erkennung von Veränderungen an den diabetischen Füßen und der frühzeitigen chirurgischen und medizinischen Intervention, um kostspielige Folgen zu vermeiden.

WAS SIE IHREM FUSSPFLEGER BEI IHREN REGELMÄSSIGEN BESUCHEN MITTEILEN SOLLTEN

1. Die kürzliche Entwicklung einer neuen Wunde an Ihren Füßen.
2. Jede kürzlich erfolgte Farbveränderung an Ihren Füßen.
3. Jede Veränderung des Gefühls in Ihren Füßen, sei es Schmerz oder Taubheit. Das kann ein gelegentliches Brennen, Kribbeln und/oder ein Stechen sein.
4. Jegliche Veränderung von Fußdeformitäten wie die Bildung oder Verschlimmerung von Hammerzehen, Ballenzehen, Hühneraugen und Schwielen, unabhängig davon, ob sie schmerzhaft sind oder nicht.
5. Schmerzen oder Krämpfe im Oberschenkel, Gesäß oder Bein, die in letzter Zeit aufgetreten sind oder sich verschlimmern.
6. Jede Schwellung, Rötung, Hitze an den Füßen, die von Fieber und Schüttelfrost begleitet wird. Warten Sie in diesem Fall nicht bis zu Ihrem nächsten Arztbesuch, sondern lassen Sie sich sofort von Ihrem Fußpfleger untersuchen.

7. Das schmerzlose Einknicken des Fußgewölbes, insbesondere begleitet von Entzündung, Hitze und Rötung des gesamten Fußes. Dies kann ein verräterisches Frühsymptom des diabetischen Charcot-Fußes sein. Dieser Zustand muss sofort ärztlich behandelt werden, um ihn von einer Infektion zu unterscheiden. Sie brauchen absolute Bettruhe und sollten Ihren Fußspezialisten benachrichtigen.
8. Wenn die Zehen plötzlich blau (zyanotisch) werden, müssen sie unabhängig vom Grad der Schmerzen ebenfalls sofort ärztlich behandelt werden. Dies kann der Beginn einer spontanen Gangrän der Zehen durch eine arterielle Embolie sein.
9. Warten Sie nicht bis zum nächsten Arztbesuch, wenn Sie Rötungen, Blasen und übel riechende Flüssigkeit unter Hühneraugen oder Schwielen feststellen.
10. Veränderungen des Hautzustandes, wie erhöhte Trockenheit, neue Risse um die Ferse herum, sollten Sie Ihrem Arzt mitteilen.
11. Aktuelle Anzeichen von Haarausfall an Zehen oder Beinen.
12. Beinschmerzen in der Nacht, wenn Sie im Bett liegen, die sich durch Umhergehen bessern.

TESTEN SIE SICH SELBST

(T F) Richtig oder falsch

1. Wenn Sie eine übel riechende Flüssigkeit unter der Hornhaut bemerken,
 - A. sollten Sie eine antiseptische Lösung um die Hornhaut herum auftragen.
 - B. Nehmen Sie Antibiotika ein, die Sie zuvor vom Arzt bekommen haben, als Sie die Grippe hatten.
 - C. Sie können es ignorieren, solange keine Schmerzen auftreten.
 - D. Weichen Sie den Fuß dreimal täglich in warmem Wasser ein.
 - E. rufen Sie sofort Ihren Arzt an.
2. Der gesamte Fuß ist heiß, rot und geschwollen, aber Sie haben keine Schmerzen oder Beschwerden beim Stehen und Gehen.

- A. Sie haben möglicherweise eine Infektion.
- B. Sie haben möglicherweise die Entwicklung des Charcot-Fußes eingeleitet.
- C. Legen Sie sofort den Fuß ab und rufen Sie Ihren Arzt.
- D. alle oben genannten

3. Die Wadenmuskelkrämpfe beim Gehen werden seit einigen Tagen immer stärker.
Dies bedeutet:

- A. Sie haben Arthritis
- B. Sie können eine plötzliche Verstopfung der Beinarterien haben.
- C. Sie haben möglicherweise einen Muskelriss.
- D. Ihren Arzt anrufen
- E. alle oben genannten

4. Wo befindet sich der Puls im Fuß?

5. Nennen Sie alle Anzeichen für eine schlechte Durchblutung des Fußes.

6. Welche Zeichen und Symptome deuten darauf hin, dass Sie eine diabetische Neuropathie haben?

7. Warum ist Neuropathie so gefährlich?

8. Was ist die häufigste Ursache für Fußgeschwüre an der Unterseite des Fußes?

9. Welche einfache Präventivmaßnahme können Sie ergreifen, um Fußgeschwüre an der Fußsohle zu verhindern?

10. Was ist die häufigste Ursache für dicke, gelbliche Zehennägel?

11. Was könnte die Folge einer sehr trockenen Haut am Fuß sein?

12. Wie helfen Orthesen, Fußgeschwüre zu verhindern?

1. (E) 2. (D) 3. (E)