

Fothälsodagen tisdag 5 maj 2009

Årets tema är *diabetes mellitus, en folksjukdom som ökar hela tiden. Många gånger är det vi, fotterapeuter, som upptäcker förändringar på fötterna som kan tyda på diabetes.*



Diabetes mellitus betyder ”honungssöt som rinner igenom”, och har fått sitt namn från den tid då smaken användes som diagnostiskt hjälpmedel. Vid diabetes blir koncentrationen av glukos i blodet så hög att en del följer med ut i urinen. Anledningen till den höga glukoshalten är brist på insulin eller en minskad verkan av det insulin som bildas. Det finns olika typer av diabetes. Det gemensamma för dessa är en störning i glykosmetabolismen som resulterar i för högt blodsocker. Oavsett diabetestyp är målet med behandlingen att försöka upprätthålla en så normal blodsockernivå som möjligt.

Typ 1-diabetes kallas också *insulinberoende diabetes* eftersom man måste tillföra kroppen insulin. Det är en autoimmun sjukdom, vilket betyder att kroppens immunförsvar angriper den egna vävnaden, de insulinproducerande cellerna i bukspottkörteln.

Vid **typ 2-diabetes** förstörs inte de insulinproducerande cellerna. Produktionen av insulin kan vara nedsatt, men också hög. I det senare fallet är det kroppens vävnader som inte kan utnyttja det insulin som bildas, insulinresistens. Med behandling av typ 2-diabetes försöker man så långt som möjligt motverka de störningar i insulinsekretionen och insulinkänsligheten som kännetecknar sjukdomen.

Graviditetsdiabetes kan uppkomma på grund av hormonella omställningar som minskar känsligheten för insulin. Den återgår som regel till det normala efter förlossningen. Det finns en ökad risk för att utveckla typ 2-diabetes senare i livet.

MODY, Maturity Onset Diabetes of the Young, är en sällsynt form av diabetes med stark ärftlighet. Sjukdomen debiterar före 20–25 års ålder, och kräver inte alltid insulinbehandling.

LADA, Latent Autoimmune Diabetes in Adults. Det är en form av typ 1, autoimmun sjukdom, som utvecklas under lång tid, uppträder vid hög ålder, och relativt tidigt kräver insulinbehandling.

Diagnos

Mätning av blodets halt av glukos, det s k blodsockervärdet, är grundläggande för att diagnostisera alla former av diabetes. Ett normalt blodsockervärde efter nattens fasta

ska ligga mellan 4,2 och 6,0 mmol/l. Enligt riktlinjerna från 1998 innebär upprepade blodsockervärden på 7,0 mmol/l eller högre att personen med säkerhet har diabetes.

Både typ 1- och typ 2-diabetes kan medföra komplikationer i olika organ. Komplikationerna beror framför allt på att diabetessjukdomen påverkar blodkärl och nerver negativt.

Några tips vid fotundersökning

Du behöver inte dyra instrument för att undersöka en diabetikers fötter. Använd dina sinnen: titta, känn, lyssna!

- Finns förhårdnader, sprickor, torrflagor, tryckmärken? Är färgen densamma på båda fötterna? Är fötterna lika varma? Hittar du pulsen?
- Vad berättar kundens skor och strumpor för dig?
- Få kunden att berätta om sin egenvård, fyll på med dina tips och råd.

Liten ordlista

- *Autonom neuropati* – minskad svettning, torr hud, hudsprickor
- *Diabetes insipidus* – orsakas av bristande produktion av baklobens hormon, ADH, som reglerar återsuget av vätska i njurarna. Sjukdomen orsakar stora urinmängder och stark törst. Det finns inget socker i urinen, har inget samband med diabetes mellitus.
- *HbA1c* – det glukosbundna hemoglobinet, dvs. det protein som finns i de röda blodkropparna och som visar medelvärdet för blodsockret de senaste 6–8 veckorna. Normalt värde är lägre än 5,3 %.
- *Hyperglykemi* – för högt blodsocker
- *Hypoglykemi* – för lågt blodsocker
- *Makroangiopati* – förändringar i stora blodkärl
- *Metabola syndromet* – samlingsnamn för riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes
- *Metabolism* – ämnesomsättning
- *Mikroangiopati* – förändringar i små blodkärl
- *Motorisk neuropati* – försämrad nervförsörjning till musklerna
- *Nefropati* – påverkan på njurarna
- *Neuropati* – förändring i nerverna
- *Retinopati* – förändringar i ögats näthinna
- *Sensorisk neuropati* – förändrad känsel

KÄLLOR: www.diabetes.se, www.fipnet.org,
Sven Dahlgren: *Kortfattad medicinsk ordbok* (Liber 2008),
Alvarsson, Brismar, m fl: *Diabetes* (KI University Press 2007),
Bengtsson, Setterberg: *Medicinsk grundkurs* (Liber, 2006)

Paula Goldea, styrelsemedlem, ansvarig för Fothälsodagen
Tel: 08-85 98 09 eller 070-739 67 42

Vi måste visa att vi finns, vi måste visa fram fötterna, vi måste visa framfötterna!