



OPĆA BOLNICA TEŠANJ

TRETMAN BOLI KOD DIJABTIČNOG STOPALA

Dipl.med tehničar
Katavić Željko

PREMA DEFINICIJI SVJETSKE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE:

DIJABETIČKO STOPALO JE ONO STOPALO KOJE JE NARUŠENOG FUNKCIONALNOG INTEGRITETA ZBOG INFEKCIJA, RANA I RAZARANJA TKIVA, TE OŠTEĆENJA ŽIVACA I BOLESTI KRVNIH ŽILA NOGU. DIJABETIČKO STOPALO JE SKUP RAZLIČITIH POJAVA I POREMEĆAJA KOJI SE ISPOLJAVAJU NA STOPALU KOD OSOBA OBOLJELIH OD DIJABETESA, A POSLJEDICA SU OŠTEĆENJA PERIFERNIH NERAVA I KRVNIH SUDOVA.

▣ **FAKTORI NASTANKA DIJABETIČKOG STOPALA**

- ▣ •Loša regulacija šećerne bolesti
- ▣ •Neuropatija
- ▣ •Angiopatija
- ▣ •Deformitet stopala
- ▣ •Infekcije iz okoline –loša higijena stopala
- ▣ •Kombinirani razlozi

▣ **Dijabetes melitus ugrožava stopala na dva načina:**

- Oštećenjem nerava dovodi do slabijeg osjećaja u stopalima, te na taj način najmanja povreda ili posjekotina mogu ostati nezapažene, zbog smanjenog osjećaja za bol i prerasti u veći problem, koji mijenja izgled stopala i uslijed stalnog nadražaja stvara plikove, rane ili ulceracije.
- Slaba cirkulacija uslovljava sporo zarastanje rana. Potrebno je nivo glukoze u krvi održavati u granicama normalnih vrijednosti i na taj način smanjiti oštećenje nerava za čak 60%.

- ▣ Pušenje značajno ometa cirkulaciju, posebno na nogama, te je neophodno prestati pušiti. Identifikacija rizika je osnova efektivnog menadžmenta prevencije dijabetičnog stopala. Rizik za nastanak ulcera ili amputacije je veći kod osoba koje boluju od dijabetesa više od 10 godina, muškog su spola, zatim ukoliko imaju lošu kontrolu glukoze u krvi, kardiovaskularne komplikacije, komplikacije na retini ili renalne komplikacije. Edukacija pacijenta i njegove porodice je izuzetno važna (posebno o vulnerabilnosti dijabetičnog stopala), te je potrebno savjetovati pacijente da:

svakodnevno obavljaju detaljan pregled stopala i da po potrebi koriste ogledalo za nedostupne dijelove,

svakodnevno peru stopala blagim sapunom i u mlakoj vodi, - pravilno režu nokte i pažljivo uklanjaju žuljeve i zadebljanja na koži,

zaštite stopala adekvatnom obućom i odgovarajućom hranjivom kremom.



- ▣ **Bol** možemo podjeliti prema trajanju na akutnu i hroničnu, prema patofiziološkim promjenama na somatsku, visceralnu i neuropatsku, te prema etiologiji pod čijim pojmom najčešće mislimo na malignu bol
- ▣ Bol ima loš uticaj na svakodnevni život, ali može biti i odličan pokazatelj odnosno simptom za pravilnu uspostavu prave dijagnoze.
- ▣ Objektivana procjena faktora koji su vezani za bol preduslov su za njeno ispravno tretiranje. Najlakša procjena boli koju koriste zdravstveni profesionalci su razne skale.

- ▣ Kronična bol zahtjeva multidisciplinarni pristup u procjeni i liječenju. **Psihijatrijska terapija** neuropatske boli sastoji se od psihofarmaka, bilo kao pomoćna analgetska terapija ili kao specifična terapija za liječenje psihičkog stanja pacijenta. Pojedini psihofarmaci su se pokazali i kao analgetici i potrebno je pravo umjeće u njihovoj pravilnoj primjeni u kombinaciji sa osnovnim analgeticima.
- ▣ Sami opijati smanjuju afektivnu komponentu boli, depresiju, nesanicu i tjelesnu disfunkciju, a kod neuropatske boli imaju i direktan analgetski učinak.
- ▣ Psihoterapijski pristup treba biti prisutan u interakciji sa pacijentom uključujući i razgovor o farmakoterapiji.

- ▣ Za neuropatsku bol, uzrokovanu oštećenjem perifernog živčanog sustava(dijabetička neuropatija) imamo više dokaza o efikasnosti opioidnih analgetika
- ▣ Opioidni analgetici obuhvaćaju sve egzogene (prirodne i sintetske) i endogene supstance koje se vežu za opioidne receptore te tako uzrokuju analgeziju. I ako nisu zlatni standard u liječenju neuropatske boli oko 65 % pacijenata pozitivno reaguju na njih. Potraga za idealnim analgetikom u liječenju neuropatske boli a bez nuspojava očigledno će se i dalje nastaviti. Potrebna je stalna edukacija na svim razinama o najnovijim spoznajama i rezultatima istraživanja, kako bi se spriječile ozbiljne posljedice njihovog premalog korištenja i nekontrolisane upotrebe.

- ▣ Pomoćni anagetići imaju veći učinak u liječenju neuropatske boli od tradicionalnih analgetika, a mogu se primjeniti u kombinaciji sa opioidima ili umjesto njih. Opravdano ih je uključiti onog trenutka kad se maksimalnom terapijskom dozom temeljnog analgetika ne može postići zadovoljavajući terapijski efekat, ili je ta primjena popraćena teškim nuspojavama.
- ▣ Važno je dosljedno sljediti preporuke za doziranje u pojedinim bolnim stanjima imajući na umu veliku individualnu varijabilnost u terapijskom odgovoru.
- ▣ Antidepresivi, antikolinergici i topički agensi su pomoćni analgetici potvrđene djelotvornosti u liječenju neuropatske boli.

Bol se može javiti na bilo kojem dijelu stopala od prstiju na nogama pa do Ahilove tetive

Ponekad bol u nozi predstavlja samo smetnju, a ponekad je ona ozbiljnija, pogotovo ako se javlja kao **rezultat ozljede ili hronične bolesti**.

Bol u stopalu je neugodna i specifična bol koja često uzrokuje poteškoće pri hodanju, tako da može uzrokovati poteškoće u normalnom funkcionisanju osobe, izostanke sa posla, česte posjete doktoru, depresivna stanja, nervozu itd.

- ▣ **Vrste bolova i nelagode u stopalu**
- ▣ Kako biste što lakše prepoznali potencijalni uzrok boli ili nelagode u vašem stopalu, pozabavio smo se lokalizacijom bolova te složio potencijalne **uzroke bolova**. Nipošto nemojte sami pokušavati odgonetnuti uzrok vaše boli te se liječiti. Premda vaši simptomi mogu biti jednaki simptomima druge osobe – to ne znači da je ozljeda u jednakom stanju ili da se treba jednako tretirati.
- ▣ **Trnci u nogama** i stopalima javljaju se kao posljedica dugotrajnog sjedenja, stajanja ili ležanja. Ako vam trnci nisu uvjetovani dugotrajnim boravkom u nekom položaju, postoji mogućnost da je u pitanju **oštećenje živca**.
- ▣ Razlog oštećenja živca može biti **pritisak na živce** uz kralježnicu zbog kojeg se ponekad javlja **žarenje** u stopalima. Ako pak imate osjećaj "mravljenja" u stopalima – vjerojatno se radi o **lošoj cirkulaciji**.



- ▣ **Bolovi u stopalu sa strane** odnosno u bočnoj regiji najčešće su posljedica **burzitisa** odnosno stvaranja vrećica koje sadrže sinovijalnu tekućinu. Sinovijalna tekućina je odgovorna za smanjenje trenja prilikom kretanja zglobova, a vrećice ispunjene ovom sluzavom tekućinom se mogu upaliti i **izazivati bol**.
- ▣ **Bolovi u sredini stopala** s gornje i donje strane mogu biti posljedica **uganuća zgloba**, prijeloma neke od košćica ili pak istegnute plantarne fascije odnosno vezivnog tkiva koje se proteže s donje strane stopala.

- ▣ **Grč u stopalu** može se javiti kao posljedica nošenja neudobne i tijesne obuće, predugog stajanja, sjedenja ili nekretanja, pa sve do mišićne napetosti koja je uzrokovana pretjeranim treniranjem ili pak nedostatkom **magnezija** u organizmu. Iz istog razloga javljaju se i **otečena stopala**.
- ▣ Skupina njemačkih znanstvenika i liječnika je okupila 80 ispitanika kako bi saznali koliko njih pati od **noćnih grčeva u nogama**, jesu li potražili pomoć liječnika te jesu li se sami pokušali liječiti.
- ▣ *“Prosječna dob u kojoj su se prvi put javili **noćni grčevi** je bila 50 godina, a bol je opisana kao neizdrživa i jaka. Ispitanici su opisali 49 načina na koje su se pokušali sami izliječiti, a 68% ih je bilo beznačajno. Skoro svi ispitanici su u nekom trenutku zatražili pomoć liječnika, obično nakon što im “domaća” terapija nije pomogla”.*

Ovi rezultati pokazuju važnost pravilne komunikacije s liječnikom kako bi se što prije došlo do rješenja ili olakšavanja simptoma. Većina lijekova kućne radinosti nije imala veliku ulogu u smanjivanju boli i prestanku javljanja noćnih grčeva.

- ▣ Ako primijetite otečena stopala (područje oko zglobova) koja se nakon pritiska prstom ne vraćaju u prvobitni položaj, već ostaju udubljena potražite hitnu pomoć – moguće je da se radi o edemu.

HVALA ZA PAŽNJU

