



Bagaimana diabetes mempengaruhi kaki saya?

Bagi penderita diabetes, memiliki terlalu banyak glukosa (gula) dalam darah mereka untuk waktu yang lama dapat menyebabkan beberapa komplikasi serius, termasuk masalah kaki. Dua masalah utama adalah **neuropati diabetes** dan **penyakit pembuluh darah perifer**.

Bagi penderita diabetes, terlalu banyak glukosa dalam darah dapat menyebabkan komplikasi kaki serius.



Apakah neuropati diabetes?

Diabetes yang tidak terkontrol dapat merusak saraf Anda. Jika saraf di pergelangan dan kaki Anda telah rusak, Anda mungkin tidak merasa panas, dingin, atau sakit. Kurangnya perasaan disebut "**diabetes neuropati sensori**." Jika Anda tidak merasakan luka atau sakit pada kaki Anda karena neuropati, apabila dipotong bisa lebih buruk dan menjadi terinfeksi. Otot-otot kaki bisa tidak dapat berfungsi dengan baik karena saraf yang membuat kerja otot rusak. Hal ini dapat menyebabkan kaki tidak sejajar dengan benar dan menciptakan terlalu banyak tekanan dalam satu area kaki. Diperkirakan bahwa hingga 10% dari penderita diabetes akan mempunyai borok kaki. Borok kaki terjadi karena kerusakan syaraf dan penyakit pembuluh darah perifer.

Neuropati diabetes adalah berkurangnya sensor kaki disertai kesemutan, nyeri terbakar, atau mati rasa di kaki dan pergelangan kaki akibat kerusakan saraf.



Apakah penyakit pembuluh darah perifer?

Diabetes juga mempengaruhi pembuluh darah dan mengubah aliran darah. Tanpa aliran darah yang memadai, perlu sakit akan terjadi lebih lama atau harus dipotong untuk menyembuhkan. Kurangnya aliran darah di lengan dan kaki disebut "**penyakit pembuluh darah perifer**." Penyakit vaskular perifer adalah gangguan sirkulasi yang mempengaruhi pembuluh darah dari jantung. Jika Anda memiliki infeksi yang tidak akan sembuh karena aliran darah yang buruk, Anda berada pada resiko borok atau gangrene (kematian jaringan karena kekurangan darah).

Penyakit pembuluh darah perifer menyebabkan memburuknya aliran darah yang di lengan dan kaki yang dapat mempengaruhi kemampuan suatu sakit atau harus dipotong untuk penyembuhan, mengarah ke borok atau gangrene.



Apa masalah kaki yang umum terjadi pada penderita diabetes?

Siapa saja bisa mendapatkan masalah kaki seperti yang ditampilkan pada gambar dibawah ini. **Tetapi bagi penderita diabetes, bagaimanapun masalah kaki tersebut mungkin dapat menyebabkan infeksi dan komplikasi serius, seperti amputasi.**

Masalah pada kaki penderita diabetes dapat mengakibatkan komplikasi serius.



Infeksi jamur kronis

Infeksi jamur adalah jamur yang menyebabkan gatal, kemerahan, dan kulit pecah-pecah. Kuman bisa masuk melalui celah-celah di kulit Anda dan menyebabkan infeksi. Obat yang membunuh jamur digunakan untuk mengobati infeksi ini. Obat-obatan ini mungkin pil dan / atau krim diberikan langsung ke daerah masalah. Mintalah dokter Anda untuk merekomendasikan obat untuk infeksi jamur ini.

Infeksi jamur kronis adalah jamur yang menyebabkan gatal, kemerahan, dan kulit pecah-pecah.



Infeksi jamur kuku

Kuku yang terinfeksi jamur dapat berubah warna (kekuningan-coklat atau buram), tebal dan rapuh, dan mungkin terpisah dari sisa kuku. Dalam beberapa kasus, kuku mungkin hancur. Bagian yang lembab, gelap, dan hangat pada sepatu dapat mendorong pertumbuhan jamur. Selain itu, cedera pada kuku dapat menempatkan Anda pada resiko infeksi jamur. infeksi jamur kuku sulit untuk diobati. Obat diterapkan langsung ke kuku yang tersedia, tetapi mereka hanya membantu sejumlah kecil masalah kuku jamur. Obat oral (pil) mungkin perlu diresepkan oleh dokter Anda. Pengobatan juga dapat mencakup penghapusan berkala dari jaringan kuku yang rusak.

Kuku yang terinfeksi jamur dapat berubah warna, tebal dan rapuh, dan mungkin terpisah dari sisa kuku.



Kapalan

Kapalan adalah kulit keras yang terbentuk, biasanya di bawah kaki. Kapalan disebabkan oleh kulit tertekan secara berlebihan, karena tekanan berat badan yang tidak merata, biasanya pada bagian bawah kaki depan atau tumit. Kapalan juga bisa disebabkan oleh sepatu yang kuranggap atau oleh kelainan kulit. Perlu diketahui bahwa beberapa tingkat kapalan pada telapak kaki adalah normal. perawatan yang tepat diperlukan jika Anda memiliki kapalan.

Setelah mandi atau *shower*, gunakan batu apung dengan lembut menghapus kapalan itu. Gunakan bantalan dan bantalan sol dalam sepatu Anda.

Obat juga dapat diresepkan untuk melunakkan kapalan. Jangan coba memotong atau menghapus kapalan dengan benda tajam.

Kapalan adalah kulit keras, biasanya di bawah kaki disebabkan oleh tekanan berat badan yang tidak merata.



Jagung

Jagung adalah kulit keras di dekat area tulang jari kaki atau antara jari kaki. Jagung mungkin akibat tekanan dari sepatu yang bergesekan dengan jari-jari kaki atau gesekan antara jari kaki. perawatan yang tepat diperlukan jika Anda memiliki sebuah jagung.

Setelah mandi atau *shower*, gunakan batu apung dengan lembut menghapus jaringan.

Jangan gunakan obat berlebihan untuk menghilangkan jagung.

Jangan mencoba untuk memotong jagung atau menghilangkannya dengan benda tajam.

Jagung adalah kulit keras di dekat area tulang jari kaki atau antara jari kaki.



Melepuh

Mengenakan sepatu yang tidak sesuai atau memakai sepatu tanpa kaos kaki dapat menyebabkan lecet, yang dapat menyebabkan terinfeksi. Ketika mengobati lepuh, penting untuk tidak "pop" mereka. Kulit melepuh membantu melindungi dari infeksi. Gunakan krim antibakteri dan bersih, perban lembut untuk membantu melindungi kulit dan mencegah infeksi.

Melepuh dapat terbentuk ketika sepatu Anda bergesekan pada tempat yang sama pada kaki Anda berulang kali.



Bunions

Bunion terbentuk ketika sudut ibu jari Anda berubah arah ke arah jari kaki kedua. Seringkali, tempat di mana bertemuyajempol kaki sisa kaki menjadi merah dan kapalan. Daerah ini juga dapat mulai menonjol dan menjadi keras. Bunions dapat terbentuk pada satu atau kedua kaki. Mereka dapat diturunkan dalam keluarga, namun paling sering disebabkan oleh memakai sepatu hak tinggi dengan jari-jari kaki sempit. Sepatu ini memberikan tekanan pada jempol kaki, mendorong ke arah jari kaki kedua. Penggunaan busa kempa pada kaki dapat membantu melindungi bunion dari iritasi. Penghalang juga dapat digunakan untuk memisahkan ibu jari kaki dengan jari kedua. Jika bunion penyebab sakit parah dan / atau cacat, operasi untuk meluruskan kembali jari kaki mungkin diperlukan.

Bunions terbentuk ketika sudut jempol kaki jari kaki kedua dan menjadi merah dan kapalan (mana arah jempol kaki berubah searah dengan jari kaki lainnya).



Kulit kering

Kulit kering dapat menyebabkan kulit menjadi pecah, dan membuat bakteri masuk ke dalam kulit. Untuk menghilangkannya gunakan sabun pelembab atau lotion untuk membantu kulit

Kulit kering dapat menyebabkan kulit menjadi pecah, dan membuat bakteri masuk ke dalam kulit.



Borok Kaki

Sebuah borok kaki adalah luka pada kulit atau belahan yang mendalam, yang dapat menjadi infeksi. Borok kaki dapat hasil dari goresan kecil, luka yang penyembuhannya lambat, atau dari sepatu yang tidak pas. Intervensi dini sangat penting dalam perawatan. Tanyakan kepada dokter nasihat bagaimana cara merawat luka terbaik bagi Anda.

Gambar borok pada kaki penderita diabetes : Sebuah borok kaki adalah celah di kulit atau luka mendalam yang dapat menjadi infeksi.



Hammertoes

Hammertoe adalah kaki yang bengkok karena ada otot melemah. Otot melemah membuat tendon (jaringan yang menghubungkan otot ke tulang) lebih pendek, menyebabkan jari-jari kaki bengkok ke arah bawah kaki. Hammertoes dapat terjadi akibat keturunan. Mereka juga bisa disebabkan oleh sepatu yang terlalu pendek. Hammertoes dapat menyebabkan masalah dengan berjalan dan dapat mengakibatkan masalah kaki lainnya, seperti lecet, kapalan, dan luka. alas kaki berat dan korektif dapat membantu dalam mengobati hammertoes. Dalam kasus yang berat, pembedahan untuk meluruskan kaki yang mungkin diperlukan.

Hammertoe adalah kaki yang bengkok karena otot lemah yang membuat tendon lebih pendek, menyebabkan jari-jari kaki bengkok ke arah bawah kaki.



Kuku tumbuh ke dalam

Kuku tumbuh ke dalam terjadi ketika tepi kuku tumbuh ke dalam kulit. Mereka menyebabkan tekanan dan rasa sakit di sepanjang tepi kuku. Tepi mungkin masuk kuku ke dalam kulit, menyebabkan kemerahan, bengkak, nyeri, gatal, dan infeksi. Penyebab paling umum dari kuku kaki yang tumbuh ke dalam tekanan dari sepatu. Penyebab lainnya adalah kuku tidak benar dipangkas, terjejal jari-jari kaki, dan trauma pada kaki yang terulang dari kegiatan seperti berlari, berjalan, atau melakukan aerobik. Menjaga kuku kaki Anda dengan dibotong benar adalah cara terbaik untuk mencegah kuku kaki yang tumbuh ke dalam. Jika Anda memiliki masalah terus-menerus atau jika Anda memiliki infeksi kuku, Anda mungkin memerlukan perawatan dokter. masalah berat dengan kuku tumbuh ke dalam dapat dikoreksi dengan pembedahan untuk mengangkat bagian dari lempeng kuku yang tumbuh.

Kuku tumbuh ke dalam terjadi ketika tepi kuku masuk ke dalam menyebabkan kulit kemerahan, pembengkakan, nyeri, gatal, dan infeksi.



Plantar kutil

Plantar kutil terlihat seperti kapalan pada bola kaki atau tumit. Mereka mungkin tampak memiliki lubang kecil kecil atau bintik hitam kecil di tengah. Kutil biasanya menyakitkan dan dapat terjadi sendiri atau berkelompok. Plantar kutil disebabkan oleh virus yang menginfeksi lapisan luar kulit pada telapak kaki.

JANGAN menggunakan obat oles untuk membubarkan kutil. Jika Anda tidak yakin apakah Anda memiliki kutil plantar atau kapalan, biarkan dokter Anda yang memutuskan.

Kutil Plantar terlihat seperti kapalan pada bola kaki atau tumit dan disebabkan oleh virus yang menginfeksi lapisan luar kulit.



Dapatkan masalah kaki ini dicegah?

Perawatan kaki yang tepat dapat membantu mencegah masalah umum di kaki dan merawat nya sebelum masalahnya menyebabkan komplikasi serius.

Gambar disamping ini adalah tips untuk perawatan kaki yang baik.

Pelajari bagaimana mencegah masalah kaki jika Anda memiliki diabetes.



Perawatan kaki untuk penderita diabetes Tip #1

Rawat diri anda dan diabetesmu. Ikuti petunjuk kesehatan yang diberikan kepada Anda soal nutrisi, kegiatan, obat dan jaga gula darah anda pada level yang direkomendasikan oleh dokter.

Rawat diabetes anda dengan menjaga tingkat glukosa dalam darah sesuai yang direkomendasikan dokter



Perawatan kaki untuk penderita diabetes Tip #2

Periksa kaki Anda setiap hari untuk luka, lecet, kemerahan, kapalan, atau masalah lain yang tercantum telah diterangkan di sebelumnya. Jika Anda kekurangan aliran darah, sangatlah penting untuk memeriksa kaki Anda sehari-hari.

Periksa dan amati kaki Anda setiap hari.



Perawatan kaki untuk penderita diabetes Tip #3

- Cuci kaki Anda dengan air hangat setiap hari, menggunakan sabun yang lembut .
- Jangan merendam kaki anda
- Keringkan kaki anda terutama diantara jari.
- Jika kulit kaki Anda kering, jaga kelembabannya dengan memberikan *lotion* setelah anda cuci dan keringkan.
- Jangan memberikan lotion apda sela-sela jari kaki.

Tanya pada Dokter, tipe *lotion* apa yang terbaik untuk kaki Anda.

Cuci kaki Anda setiap hari dan jaga kelembaban dan kebersihannya dengan memberikan lotion.



Perawatan kaki untuk penderita diabetes Tip #4

Usap secara lembut Jagung dan kapalan dengan batu apung. Lakukan ini setelah mandi, ketika kulit Anda lembut. Gerakkan batu apungnya hanya satu arah.

Hilangkan jagung atau kapalan dengan batu apung



Perawatan kaki untuk penderita diabetes Tip #5

- Periksa kuku kaki anda sekali seminggu.
- Potong kuku kaki anda dengan pemotong kuku secara lurus.
- Jangan memotong kuku secara membulat. Setelah dipotong, rapihkan kuku.

Periksa dan potong kuku anda sekali seminggu.



Perawatan kaki untuk penderita diabetes Tip #6

- Selalu gunakan kaus kaki atau stocking yang elastis, dan pas di kaki Anda.
- Gunakan kaus kaki saat malam bila Anda merasa dingin.
- Selalu gunakan alas kaki atau sandal yang tertutup.
- Jangan gunakan sandal terbuka, atau berjalan telanjang kaki, meskipun didalam rumah.
- Gunakan sepatu yang tepat.
- Beli sepatu yang terbuat dari kanvas atau kulit dan kenakan perlahan-lahan..
- Sepatu yang super besar, juga tersedia pada toko-toko tertentu, dan dapat memberikan lebih banyak ruang pada kaki untuk orang-orang yang mempunyai penyakit kaki.

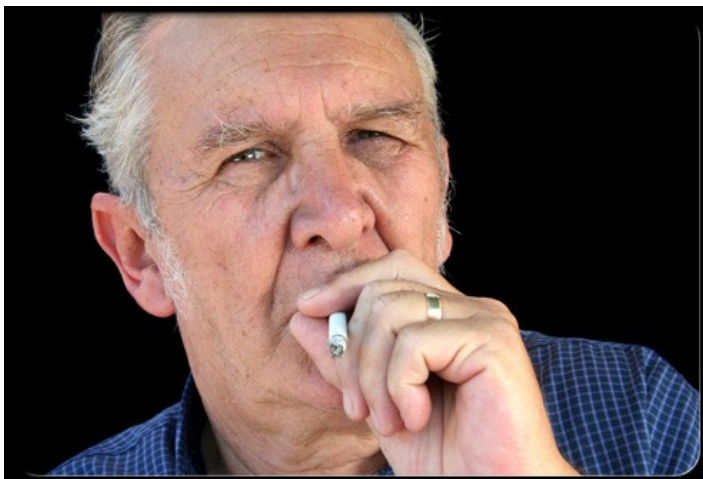
Lebih baik menggunakan kaus kaki dan sepatu yang tepat saat beraktivitas.



Perawatan kaki untuk penderita diabetes Tip #7

Jaga aliran darah di kaki anda, letakkan kaki Anda lebih tinggi saat duduk, gantung kaki Anda dan gerakkan siku kaki Anda beberap kali sehari, jangan menyilangkan kaki anda dalam periode yang lama.

Meletakkan kaki anda lebih tinggi dapat mejaga aliran darah secara baik.



Perawatan kaki untuk penderita diabetes Tip #8

Jangan merokok, karena dapat memperburuk aliran darah.

Merokok dapat menyebabkan aliran darah memburuk.



Perawatan kaki untuk penderita diabetes Tip #9

Konsultasi dengan dokter spesialis penyakit kaki, setiap dua atau tiga bulan, meskipun Anda tidak mempunyai masalah kaki. Pastikan dokter Anda memeriksa kaki anda setiap *check-up*. Pemeriksaan umum kaki yg harus dilakukan termasuk pengamatan kulit – Dokter mungkin memeriksa kemerahan atau kehangatan kulit. Pemeriksaan juga dilakukan untuk memeriksa denyut dan suhu kaki Anda dan pemeriksaan kesehatan kaki dengan alat yang disebut *monofilamen*.

Kunjungi dokter atau seorang ahli penyakit kaki untuk pemeriksaan rutin, meskipun Anda tidak mempunyai masalah di kaki.



Kapan Anda harus bertemu dengan dokter ?

Hubungi dokter anda jika ada masalah seperti ini :

- Perubahan pada warna kulit.
- Perubahan pada temperatur kulit.
- Pembengkakan di kaki atau siku
- Sakit pada kaki
- Luka yang terbuka pada kaki yang sembuhnya memerlukan waktu lama
- Kuku kaki yang tumbuh kedalam atau kuku kaki yang terinfeksi dengan jamur
- Jagung dan kapalan
- Kulit pecah di kulit, terutama sekitar tumit.
- Bau kaki yang terus-menerus.

Sumber: http://www.medicinenet.com/diabetes_foot_problems_pictures_slideshow/article.htm

diterjemahkan oleh: Indra P.

diedit oleh: Syahu S.