

# SPREMEMBE NA KOŽI IN OKONČINAH PRI OSEBAH S SLADKORNO BOLEZNIJO

**Marina Jerina, Mihela Jurčec**

Spremenjena presnova pri osebah s sladkorno boleznijo lahko prizadene vsak del telesa, tako tudi kožo – zlasti na nogah.

Spremembe na koži, ki povzročajo težave osebam s sladkorno boleznijo, so najpogosteje posledica bakterijskega ali gljivičnega vnetja.

**Bakterijske okužbe** se kažejo kot »ječmen« na očesu, kot globoke okužbe kože in podkožja ali kot vnetja okrog nohtov. Vnetna področja so običajno vroča, rdeča, otekla in boleča. Najbolj razširjena bakterija, ki povzroča kožne okužbe, je stafilokok. Medtem ko so bile nekoč bakterijske okužbe pri bolnikih s sladkorno boleznijo usodne, je danes smrtnost, zahvaljujoč samokontroli, zvišanju doz insulina ob infektih in antibiotikih, izjemno redka.

V primerjavi z zdravimi so pri osebah s sladkorno boleznijo **kožne okužbe** pogostejše. Kaže, da so okužbe pogostejše pri ljudeh s suho kožo, ki se pogosto pojavlja pri presnovno slabo urejenih bolnikih s sladkorno boleznijo. Tudi slaba cirkulacija, ki je splošen problem bolnikov s sladkorno boleznijo, lahko dodatno pripomore k izsušitvi kože.

Bolniki, ki imajo periferno diabetično nevropatijo – zaplet sladkorne bolezni na živčevju – ki se kaže z oslabljenim občutkom za dotik, bolečino in temperaturo, so bolj podvrženi infekcijam kot zdravi, kar se izraža predvsem na nogah. Nevropatija ne povzroča infekcij direktno, pač pa prihaja zaradi zmanjšane občutljivosti hitreje do ran.

Pogosta so tudi **vnetja v predelu nohtov**, ker bela krvna telesa (levkociti), ki omogočajo obrambo telesa, izgubljajo nekaj svojih sposobnosti za uničevanje bakterij.

Pri vsakem vnetju se krvni sladkor zviša in zato je potrebno zviševati tudi odmerke insulina. Posameznik s sladkorno boleznijo ne sme podcenjevati nobene, niti najmanjše okužbe; ustrezna higiena in presnovna urejenost preprečujeta tovrstne komplikacije. Dejstvo je, da so za okužbe manj dovzetni tisti posamezniki s sladkorno boleznijo, ki so mentalno dobro urejeni. Ob vsaki rani pa, ki se ne celi, je potrebno poiskati zdravnika.

Osebe s sladkorno boleznijo pa so nagnjene tudi k **gljivičnim obolenjem**. Ta se kažejo kot srbeči izpuščaji, obdani z mehurčki in luskami, ki se pojavijo predvsem na vlažni koži med prsti nog, na robovih nohtov, v ustnih kotih, v dimljah in pri ženskah pod dojkami. Za preprečitev gljivičnih obolenj je potrebno vse te predele vzdrževati kolikor je to mogoče suhe; v ta namen se uporablja talkum – puder, seveda pa je nujna tudi dobra presnovna kontrola.

Posameznik s sladkorno boleznijo mora biti pozoren na vse kožne spremembe, posebno spremembe na nogah. Kot smo že omenili, okvara živcev – diabetična nevropatija – otežuje razlikovanje med mrazom in vročino ter zmanjšuje občutljivost za bolečino, zato lahko prikrije marsikatero poškodbo na nogah. Če ima bolnik poleg tega še oslavljen pretok krvi zaradi oženja arterij (arterioskleroza), lahko postanejo infekcije pogostejše in se razvijejo v gangreno. Oženje arterij, ki z leti narašča pri ljudeh, sicer ni edini vzrok za težave s kožo, povzroča pa, da koža blede, postane tanka, vlažna in svetla, hladni postanejo tudi prsti na nogi, nohti pa se debelijo in izgubijo barvo.

Ko govorimo o spremembi na koži nog, moramo omeniti tudi **diabetično dermopatijo**. Ta se sicer navadno pojavlja pri osebah s sladkorno boleznijo, starejših od 30 let, pa vseeno povejmo, kako izgleda. Opazimo značilno svetlo rjave lise, nekatere med njimi lahko izgledajo kot plitve brazgotine. Pojavljajo se na sprednji strani obeh goleni, navadno nesimetrično. Lise ne bolijo in ne srbijo in večina bolnikov misli, da gre za starostne spremembe. Diabetična dermopatija ne zahteva zdravljenja

Diabetični dermopatiji podobne so tudi lise, ki jih imenujemo **necrobiosis lipoidica diabetorum**. Nekateri mislijo, da jo povzročajo motnje v krvnem obtoku kože. Spremembe se začnejo kot nežna, rdeča področja na koži goleni, ki se počasi razvijejo v nekaj centimetrov velike gladke brazgotine z vijoličastim obrobjem. Včasih te spremembe srbijo in bolijo, redko pa se spremenijo v rane. Stanje se popravi predvsem z izboljšanjem presnove.

Kožni zaplet zaradi slabo vodene sladkorne bolezni je lahko tudi **eruptivna ksantomatoza**, ki se kaže z rdečkastorumenkastimi tvorbami, ki imajo obliko graha. Vsaka kožna izboklina ima rdeč obrobek in lahko srbi. Ti pojavi so česti na dlaneh, stopalih, rokah in nogah, kot tudi na zadnjici. Pri nekaterih se te spremembe pojavijo pri visokih koncentracijah maščob, predvsem holesterola v krvi. Te kožne spremembe lahko po izboljšanju presnove osebe s sladkorno boleznijo izginejo.

## **Spremembe na koži lahko preprečimo s skrbno nego kože.**

### **Kako to dosežemo?**

- Vsak dan se skrbno umijemo in obrišemo z mehko brisačo, posebej natančno noge. Le-te umivamo z nežnimi, masirajočimi gibi. Uporabljamo mlačno vodo, mehko krpo in blago milo, nato jih dobro splahnemo in osušimo s krpo, posebej med prsti.
- Pomembna je nega nohtov. Strižemo jih naravnost, vzporedno s konicami prstov. Grobe robove popilimo.
- Nosimo čimbolj udobne čevlje. Vsak dan, preden čevlje obujemo, pregledamo, če ni v njih kak kamenček ali drug oster predmet. Če nas v noge zebe, se topleje obujemo, priporočljive so bombažne ali volnene nogavice.
- Vsak dan si nogo natančno pregledamo in pretipamo stopala. Tako bomo pravočasno opazili spremembe, ki smo jih delno že omenili:
  - žulje, vreznine, odrgnine;
  - znake gljivičnih obolenj;
  - znake bakterijskih infekcij;
  - ostale kožne spremembe, ki se pokažejo z rdečino, toplejšo kožo, oteklino, izcedkom;

- kožne čire, ulkuse – rane, predvsem na golenih, ki se ne celijo; te spremembe se pojavljajo šele po dolgem trajanju sladkorne bolezni.

Ob naštetih spremembah si moramo večkrat na dan kontrolirati krvni sladkor in če je visok, dodajati hitro delujoči inzulin.

Kožne spremembe je večinoma mogoče preprečiti s skrbno nego in stalno samokontrolo, predvsem pa z dobro metabolno urejenostjo. V primeru, da se pojavijo pa je potreben takojšen posvet z zdravnikom.

Za konec želimo poudariti, da se omenjene spremembe pojavljajo predvsem pri odraslih s sladkorno boleznijo, vendar je potrebno biti nanje pozoren že v mladosti, saj jih je marsikdaj možno preprečiti predvsem z dobro metabolno urejenostjo. Zato je potrebo večkrat na dan kontrolirati krvni sladkor, vzdrževati psihično in fizično kondicijo, jesti primerno odmerkom inzulina in ohranjati primerno telesno težo. Zelo pomembno je ukvarjanje s športom. O vseh težavah se je potrebno pogovoriti z zdravnikom. S stalnim izvajanjem samokontrole in dobro urejenostjo je zmanjšana nevarnost ulkusov na golenih in vseh drugih sprememb na koži okončin ter drugih delov telesa, s tem pa je življenje mladih s sladkorno boleznijo čimbolj kvalitetno.