

JALAHOOLDUS

Jalgade eest hoolitsemine on osa igapäevase tervise eest hoolitsemisest, see mõjutab inimese igapäevast liikumist ja elustiili.

Oma jalgade eest hoolitsemine tähendab igapäevast jalapesu, hoolikat kuivatamist, kuivade jalalabade ja säärtede kreemitamist ning sobivate sukkade-sokkide ja jalatsite kandmist.

Samuti korrapärane jalavõimlemine.

Jalgade eest hoolitsemine peaks kuuluma inimese igapäevaelu juurde.

Jalgade jälgimine diabeedi puhul

Suhkruhaigust põdeva patsiendi jalgade eest hoolitsemine on oluline, kuna jalgade vereringe on halvenenud. Diabeetiku nahk on vereringehäirete tõttu vastuvõtlik igat liiki bakteritele ja seenhaigustele. Närvisüsteemi muutustest nõrgeneb jalgade tundlikkus, mistõttu inimene ei pruugi tunda neis valu, külma ega kuumu. Häiritud tundlikkuse tõttu võivad tähelepanuta jääda kahjustused, mille pinnal areneb põletik. Tõsisemad kahjustused jalgadel on: villid, haudunud varbad, naha- või küüneseen, soolatüükad, konnasilmad.

Jalgu on vaja kontrollida iga päev pesemise ajal, pöörates tähelepanu naha- ning küünekahjustustele, eriti hoolikalt vaadata üle küüned ja küünete ümbrus, jalatallad, kannad, päkad ning varbad, unustamata varbavahesid; lisaks kontrollida säärtede nahka. Kui jalgade nahal ilmnevad muutused, siis on õige pöörduda diabeedi- või jalaraviõe vastuvõtule.

Selleks, et muutused ja kahjustused võimalikult vara avastada, peaks diabeetik oma jalgu kontrollima iga päev. Üle tuleb vaadata jalatallad, varbavahed ja küüned ning nende ümbrus. Kui ise kõike ei näe, palu abi lähedastelt või võta abiks peegel.

Jalgade pesemine ja hooldus

Kui jalgadel pole nähtavat mustust, piisab igapäevasest jaheda veega pesemisest. Vältida leotamist, raspli ja žiletitera kasutamist, et jalgade nahk ei kahjustuks. Jalad kuivatatakse pehme rätikuga, unustamata varbavahesid. Võimalikud nahapaksendid, konnasilmad ning muud erijuhud vajavad erihooldust.

Jalavannid kuivatavad niigi kuiva nahka ja õhuke nahk varvaste vahel läheb juba 10 minutiga hauduma. Parem oleks vältida jalavanne aga kui, siis jalavanniks sobib 34-36 kraadine vesi ja piisab vaid 4-5 minutist.

Küünete alune mustus eemaldatakse.

Seejärel jalad kuivatatakse pehme rätikuga hoolikalt iga varvas eraldi. Samal ajal pööratakse tähelepanu jalgade ning varvaste vahelise naha ja küünete seisundile. Pehmed küünenahad lükatakse tagasi ja takistatakse nende kasvamist küünete peale. Küüne peale kasvades küünenahad rebenevad ja võivad muutuda põletikuliseks.

Kui varbavahe nahk on läinud hauduma, pista varvaste vahele lambavilla.

Küüned lõigatakse või viilitakse lühikeseks. Varbaküüned lõigatakse sirgelt ning viilitakse samasuunaliste tõmmetega liivapaberiviiliga. Jalatallanaha ja kõvastunud kohad kreemitatakse masseerivate liigutustega. Kuivad sääred kreemitatakse vastavalt nahatüübile. Kreemitamine hoiab naha elastsena ning kuivamisnähtud vähenevad. Varbavahesid üldjuhul ei kreemitata, erandiks on spetsiaalsed kreemid, kus pakendil on vastav märge.

Vältimaks naha haudumist, ei kreemitata varvaste vahesid.

Jalgade võimlemine hoiab jalalaba lihased liikuvatena ning heas seisundis.

Sukkadel ei tohi olla suruvaid õmblusi ja need peavad olema sobiva suurusega, soovitatavalt villased või puuvillased. Jalatsid valitakse otstarbekalt. Tundehäirete tõttu ei soovitata paljajalu käimist, kuna võimalikud jalahaavad ei parane ja need infitseeruvad kergelt.

Lühike meelespea:

- ✦ Jalad pestakse iga päev hoolikalt.
- ✦ Jalad kuivatatakse, pöörates tähelepanu varbavahedele.
- ✦ Küüned lõigatakse sirgelt.
- ✦ Jalad kreemitatakse.
- ✦ Sokke vahetatakse iga päev.
- ✦ Jalad hoitakse soojas ja kuivas.
- ✦ Paljajalu kõndimist ei soovitata.
- ✦ Kantakse sobivaid jalatseid.
- ✦ Jalanõude seisukorda kontrollitakse iga päev.

Kasutatud kirjandus:

Liukkonen, I., Saarikoski, R.(2008) „Terved jalad“ Tallinn
Niederman (2019) „Küüneteraapia käsiraamat“ Medicina

Koostatud: Sisehaiguste kliinik, õde Kaie Raedov, 2010
Ajakohastatud: Jalaravi kabineti õde Diana Tammann 2022