

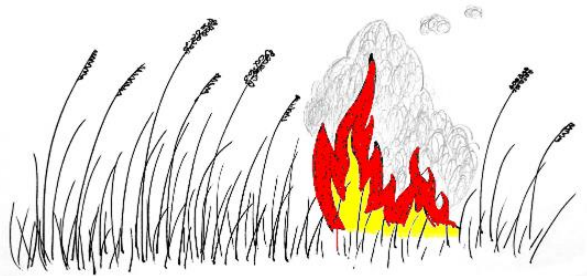
## Anzeichen einer Fußinfektion

Eine **Infektion** kann Ihren Fuß so schnell zerstören wie ein Lauffeuer, welches sich durch eine trockene Grasebene bewegt.

Wenn Sie eine Öffnung (*Fußgeschwür*) in der Haut Ihres Fußes haben, achten Sie auf die folgenden Symptome:

1. Neu auftretende Schmerzen oder Schwellungen im Fuß.
2. Flüssigkeitsaustritt.
3. Fauliger Geruch.
4. Schüttelfrost, Schweißausbrüche oder Fieber.
5. Magenbeschwerden, Unwohlsein.
6. Appetitlosigkeit.

Falls Sie ein oder mehrere dieser Symptome haben, suchen Sie einen Arzt oder die Notaufnahme mit einem Spezialisten **vor Ende des Tages** auf.



## Ihr Handlungsplan für Fußinfektionen

1. Gehen Sie in ein großes Krankenhaus mit Fachärzten. HINWEIS: Dies ist möglicherweise *nicht* das Krankenhaus, das Ihrem Wohnort am nächsten liegt.
2. Fragen Sie nach einem **Chirurgen**, der Fußinfektionen **behandelt**.
3. Fragen Sie nach einem **Spezialisten der die Durchblutung Ihres Fußes** überprüfen (und gegebenenfalls *verbessern*) kann. Dies kann ein Chirurg sein der sich auf Gefäß-, Herz- oder Allgemein Chirurgie spezialisiert hat. Bestimmte andere Fachärzte wie Kardiologen (Herzspezialisten) oder Radiologen können dies möglicherweise auch tun.

Sie haben ein **erhöhtes Risiko** einer **Beinamputation**, wenn Sie ein Krankenhaus ohne Durchblutungsstörungsspezialisten aufsuchen.

**SIE** sind der wichtigste Verfechter Ihrer Gesundheit. Werden Sie ein aktives Mitglied Ihres Gesundheitsteams!

Broschüre geschrieben und illustriert von Neal R. Barshes, MD, MPH. Übersetzt von Paige E. Brlecic, MD. Dieses Material dient nur zu Informationszwecken und ersetzt NICHT den Rat oder die Beratung eines Arztes oder einer anderen medizinischen Fachkraft.



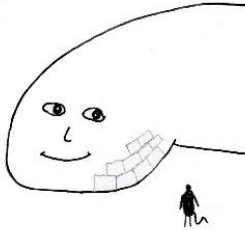
Sind Sie  
Zuckerkrank?  
**BEWACHEN**  
**SIE IHRE**  
**Füße!**



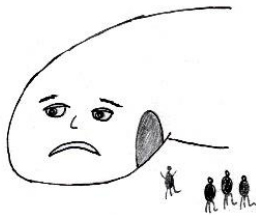
# Die Zuckerkrankheit hat Auswirkungen auf Ihre Füße

Ohne Ihre Füße wären Sie heute nicht da, wo Sie sind. Kümmern Sie sich um sie!

Eine gesunde und unversehrte Haut ist der beste Schutz vor Infektionen.

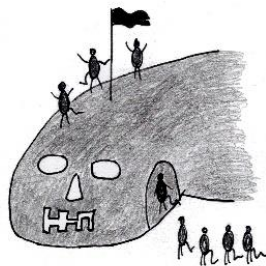


Zuckerkrank Menschen haben ein erhöhtes Risiko Wunden (*Geschwüre*) an den Füßen zu bekommen.



Unbehandelt können diese Geschwüre Infektionen und abgestorbenes Gewebe (*Gangrän*) hervorrufen. Diese Probleme können zum Verlust eines Teils oder des gesamten Fußes (*Amputation*) führen.

Der beste Weg, eine Beinamputation zu vermeiden, ist die **Erhaltung einer gesunden Haut** an Ihrem Fuß!



## Was ist mein RISIKO?

### ☐ HOHES RISIKO

- Wenn bereits ein Zeh oder ein anderer Teil Ihres Fußes amputiert wurde.
- Wenn Sie an *peripherer arterieller Verschlusskrankheit* (Schlechte Durchblutung oder „Verhärtung“ der Arterien) leiden.
- Wenn Sie wegen Nierenversagen Dialyse benötigen.

### ☐ MITTLERES RISIKO

- Wenn Sie eine *Neuropathie* haben (Taubheit, Fußsohlen nicht spürbar).

### ☐ Niedriges/Normales Risiko

- Keines der obengenannten Risikofaktoren.

## Was soll ich tun?

1. Schauen Sie sich **jeden Tag Ihre Füße an**. Achten Sie auf Geschwüre, Schnittwunden, Hautrisse oder Blasen. Falls nötig, verwendend Sie einen Spiegel, um Ihre Füße zu sehen. Schauen Sie sich die Innen- oder Außenseite Ihrer Schuhe an. Suchen Sie einen Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft auf, wenn Sie ein Problem feststellen.
2. **Hören Sie mit dem Rauchen auf – vollständig und für immer**. Zigaretten verursachen verheerende Gesundheitsprobleme. Finden Sie Unterstützung unter 1-800-QUIT-NOW oder [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
3. Laufen Sie niemals barfuß – auch nicht zu Hause. Tragen Sie Schuhe und Socken die bequem sind und gut passen.
4. Arbeiten Sie mit Ihrem Arzt an Ihrer Blutdruck-, Cholesterin- und Zuckerkontrolle (einschließlich Ihrer *Hämoglobin-A1c*-Zahl).