



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA 

Diabeetiku jalahooldus

Eesti patsiendijuhend

PJ-E/81.1-2025

Trükise koostamist on rahastanud Tervisekassa. Tasuta jagamiseks. Materjali reprodutseerimine levitamise eesmärgil ei ole ilma Tervisekassa nõusolekuta lubatud.

Patsiendijuhendi koostaja: Ulvi Merendi, endokrinoloog, SA Ida-Tallinna Keskhaigla; Eesti Endokrinoloogia Selts.

©Eesti Tervisekassa 2025
Liivalaia tn 36, 10132 Tallinn

www.ravijuhend.ee, www.tervisekassa.ee
info@tervisekassa.ee

Soovituslik viitamine: Diabeetiku jalahooldus.
Eesti patsiendijuhend PJ-E/81.1-2025. Tervisekassa. 2025

ISBN 978-9916-747-40-7
ISBN 978-9916-747-41-4 (pdf)

Fotod: [Istock.com](https://www.istock.com)

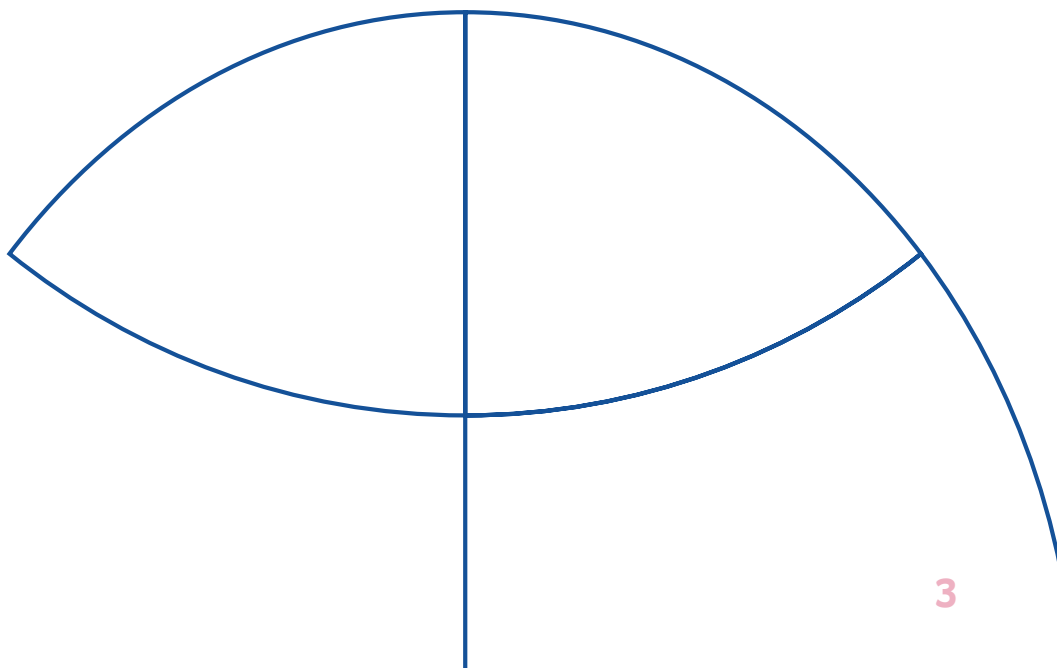
Diabeetiku jalahooldus

Diabeet on krooniline haigus, mille puhul peab inimene oma haiguse ravis aktiivselt osalema. Hea elukvaliteedi tagamiseks on tähtis vältida või pidurdada diabeedi kaugtüsistuste teket. Üks tüsistustest on diabeetiline jalahaigus.

Diabeedist tingitud närvide kahjustus (diabeetiline neuropaatia) ja arteriaalse verevarustuse häire (perifeerne arterihaigus) võivad põhjustada labajalgade tundlikkuse vähenemist, nahakuivust, labajala ja varvaste moondeid (nt n-ö haamervarbad). Tagajärjena võivad tekkida labajala haavandid, mida diabeetik valutundlikkuse häirimise tõttu ei märka.

Diabeetikul paranevad haavandid aeglasemalt ja väikestest nahalõhedest võib kiiresti alguse saada tõsine põletik, mis halvimal juhul lõpeb jala amputatsiooniga.

Igapäevase rutiinse jalahooldusega on võimalik diabeedist tingitud jalatüsistusi vältida.



Kümme sammu jalgade tervise heaks

1

Kontrolli labajalgu iga päev!



Kontrolli oma labajalgu, sealhulgas varbavahesid, tallaaluseid, kandu ja küüsi iga päev, vajadusel kasuta peeglit – muuda see harjumuseks! Punetuse, turse, hõõrdumiste, sisse kasvanud küünthe, lõhede, haavandite, nahapaksendite ja muude muutuste korral konsulteeeri oma arsti või õega.

2

Pese labajalgu ja kuivata korralikult!



Pese jalgu iga päev leige voolava vee ja õrnatoimelise seebiga. Kuivata jalad hoolikalt pehme rätikuga, eriti varbavahed.

3

Kreemita labajalgu!



Kreemita labajalgu niisutava kreemiga iga päev. Ära kreemita varbavahesid, et mitte luua niisket keskkonda, kus seentel ja bakteritel on soodus paljuneda.

4

Pea küünte lõikamisel meeles teadjate soovitusi!



Järgi küünte kuju ning lõika varbaküüned otse ja mitte liiga lühikeseks. Kasuta selleks spetsiaalseid kääre või küünetange. Pikad teravad küüned võivad vigastada kõrval olevaid varbaid, liialt lühikesed küüned võivad kasvada naha sisse. Enne küünte lõikust leota jalgu mõni minut soojas vees ja kuivata need korralikult. Vajaduse korral kasuta jalaravikabineti spetsialisti abi.

5

Kanna mugavaid kvaliteetseid jalanõusid!



Jalanõudel peab olema lai ninaosa, et varvastel oleks piisavalt ruumi. Sisetalla pikkus peab olema vähemalt 1–1,5 cm suurem mõõdetuna pikimast varbast. Talla paksus peab olema vähemalt 0,5 cm. Sandaale kandes ei tohi varbad ja kannad ulatuda üle jalatsi ääre. Välti kõrge kontsaga kingi (üle 5 cm). Osta jalanõud pealelõunal, kui jalad on kergelt turses. Kanna jalanõusid koos sokkide või sukkadega, et vähendada võimalikke

hõõrdumisi. Vaheta sokke või sukki iga päev, need peavad olema õiges suurus ja soovitatavalt puuvillased või villased.

6

Ära käi paljajalu ei toas ega õues!



Enne jalanõude jalga panekut veendu käega katsudes ja jalanõud tagurpidi raputades, et seal sees ei ole võõrkehi, näiteks kruusaterasid, münte, kirjaklambreid, naelu, väikseid mänguasju. Diabeedist tingitud närvide kahjustus võib põhjustada labajalgade tundlikkuse vähenemist.

7

Toitu teadlikult ja ole füüsiliselt aktiivne!



Tasakaalustatud toitumis- ja liikumissoovitused leiad <http://www.toitumine.ee> ja <http://www.liigume.ee>. Pea nõu oma arstiga, kui soovid lisaks tervislikule toitumisele kasutada toidulisandeid. Vali enda jaoks sobiv füüsiline koormus ja selleks sobivad jalanõud. Peale füüsilist tegevust kontrolli alati oma labajalgu, et seal ei oleks hõõrdumisi, ville ega haavandeid.



8

Hoidu suitsetamisest!



Suitsetamise tõttu halveneb jalgade verevarustus, see omakorda suurendab labajalgade haavandiriski. Juba tekkinud haavandi korral paranemine aeglustub ning tõsisematel juhtudel võib see viia jala amputatsioonini. Vajadusel vaata [tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumise patsiendijuhendit](#).



9

Kontrolli sageli oma veresuhkru taset, hoia see eesmärgväärtes!



Oluline on ka normis vererõhk ja madal LDL-kolesterooli tase (madala tihedusega ehk n-ö halb kolesterool). Vaata [2. tüüpi diabeedi patsiendijuhendit](#).



Külasta jalaravikabinetti, pereõde, diabeediõde!



Labajalgu tuleb käia spetsialisti juures kontrollimas **vähemalt kord aastas**, vajadusel sagedamini, sealhulgas seoses küünelõikusega. Ära häbene küsida spetsialistilt nõu – tähtis on, et Sa ei jääks oma murega üksi! Jalaravikabinettide andmed leiad <https://www.kliinikum.ee/diabeet/noustamine-ja-abi/kontaktid>)



Sagedasemad jalaprobleemid ja mida nendega ette võtta

Kuiv nahk

Põhjus: muude põhjuste kõrval võib nahakuivus olla seotud arteriaalse verevarustuse häire või väikeste jala-
närvide kahjustusega.

Lahendus: kreemita labajalgu spetsiaalse kreemiga iga päev.



Kannalõhed

Põhjus: kuiv nahk.

Lahendus: kreemita labajalgu spetsiaalse kreemiga iga päev. Pea nõu spetsialistiga (nt pereõde, jalakabineti õde).



Labajalgade tuimus, põletustunne või valu

Põhjus: jalanärvide kahjustus.

Lahendus: kontrolli iga päev, ega labajalgadele ei ole tekkinud villid, lõhesid ja/või haavandeid. Kanna mugavaid jalgu kaitsvaid jalanõusid. Valuravi teemal pea nõu oma arstiga.



Labajalgade külmetamine, valu või lihaskrambid

Põhjus: jalgade veresoonte kahjustus, mis vajab edasisi uuringuid.

Lahendus: kanna sobiva suurusega puuvilla- või villaseid sokke, vaheta neid iga päev. Et jalgade verevarustust parandada, ole füüsiliselt aktiivne (nt jalutamine, lihtsad harjutused istudes).



Põletik

Põhjus: kõrge veresuhkru tase, puudulik arteriaalne verevarustus ja närvide kahjustus suurendavad põletiku tekked riski ning aeglustavad haavandite paranemist.

Lahendus: kui labajalal on põletikule iseloomulikud tunnused, nagu punetus, turse, haavand, valu, võta **KOHE** ühendust (pere)arstiga või helista perearsti nõuandeliinile 1220.



Kasutatud kirjandus

1. Diabetes Australia and the Australian Diabetes Society. National Diabetes Services Scheme (NDSS), <https://www.footforward.org.au/for-health-professionals/>
2. HUS Helsinki University Hospital. Diabeetikon jalkojen omahoidon opas. <https://www.hus.fi/sites/default/files/2020-09/Diabeetikon%20jalkojen%20omahoito-opas.pdf>
3. Diabetes Canada. Foot care: A step toward good health. <https://guidelines.diabetes.ca/GuideLines/media/Docs/Patient%20Resources/foot-care.pdf>

