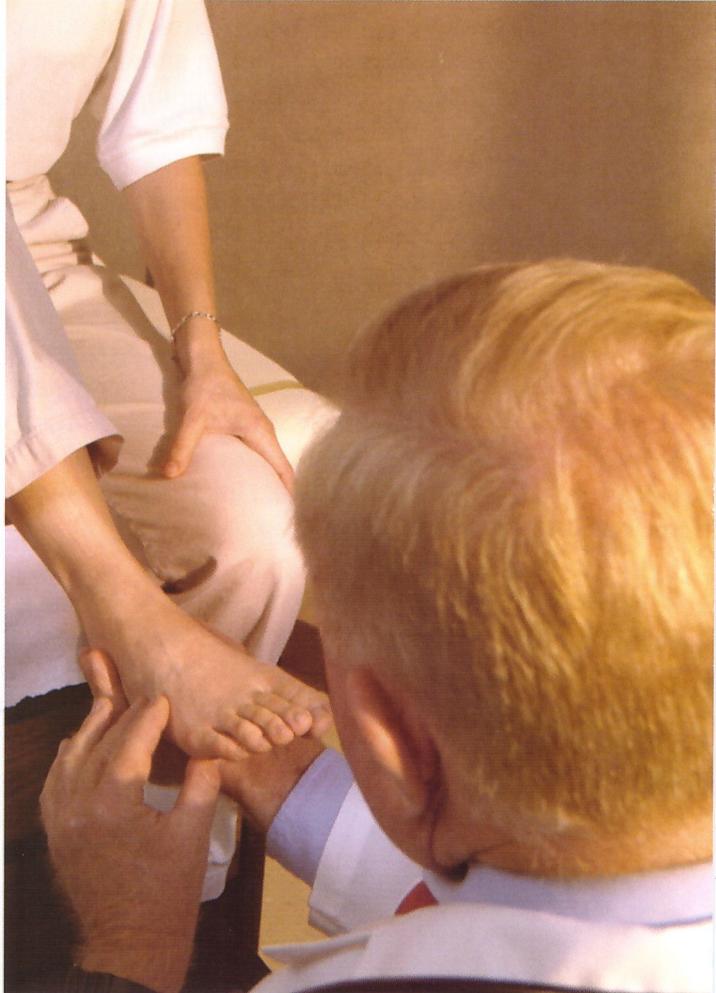


## Уход за ногами

При сахарном диабете существует высокий риск поражения стоп, так как происходит повреждение нервов и сосудов. Поэтому очень важно уделять особое внимание Вашим стопам и проводить соответствующий уход. Если этого не делать, то со временем могут возникнуть серьёзные проблемы.



*Lilly*

Answers That Matter.

## Уход за стопами

При сахарном диабете могут поражаться нервные волокна и сосуды, снабжающие стопы кровью. Это происходит под воздействием высокого уровня глюкозы (сахара) крови. Такое повреждение называют **нейропатией** (поражение нервов). Одним из первых признаков нейропатии является нарушение чувствительности в стопах. Вы можете потерять способность чувствовать прикосновение, давление, боль и тепло. Способность ощущать боль очень важна для организма, поскольку это предупреждает нас об опасности. Когда теряется болевая чувствительность, очень легко повредить стопы, не заметив этого.

Кроме того, у людей с сахарным диабетом высокий риск поражения кровеносных сосудов. Такое повреждение называют **ангиопатией** (поражение сосудов). Этот процесс может происходить во всём организме, но чаще всего поражаются сосуды нижних конечностей. В результате этого любые раны или порезы кожи могут заживать очень долго. Риск сужения кровеносных сосудов увеличивается при повышенном **артериальном давлении**, повышенном уровне **холестерина** в крови или **при курении**.

## Как возникают проблемы

Вы можете не заметить момента, когда Вы повредите ногу или натрете мозоль. Порезы и раны могут долго не заживать, кроме того, они легко инфицируются. У людей с сахарным диабетом инфекции **возникают чаще**, особенно при высоком уровня глюкозы крови. При наличии инфекции лечение осложняется, и требуется назначение антибиотиков.

Постоянное давление на определённое место может вызвать образование мозолей, например при ношении тесной обуви. Если эти мозоли не лечить, кожа в этом месте повреждается, и на их месте формируются язвы. Язвы – это долго незаживающие открытые повреждения кожи, наиболее подверженные заражению. Если язвы не лечить, то стопа может омертветь, и придётся делать ампутацию.

## **Риск поражения стоп**

При осмотре стоп лечащий врач должен проверить их чувствительность и кровоснабжение.

Если у Вас сахарный диабет и есть признаки поражения нижних конечностей (полинейропатия и ангиопатия), Вам необходимо соблюдать определенные правила ухода за ногами и проходить осмотр стоп не реже 1 раза в год. На этих осмотрах Вы сможете получать подробные рекомендации по уходу за ногами. В этой брошюре представлена общая информация, но она крайне важна для Вас.

## **Осмотр стоп**

Ежедневно осматривайте Ваши стопы, уделяя особое внимание участкам между пальцев и вокруг пяток. Для осмотра подошвенной поверхности стопы используйте зеркало.

Проверяйте температуру и цвет кожи стоп.

Если у Вас плохое зрение, то попросите кого-то осматривать Ваши стопы.

Если Вы заметили какие-либо изменения или считаете, что чувствительность стоп изменилась, сообщите об этом Вашему лечащему врачу.

## **Поддержание стоп в чистоте**

Мойте стопы ежедневно. Вытирайте их насухо, особенно между пальцами. Используйте увлажняющий крем для смягчения кожи (спросите врача, какой крем лучше подходит для Вас).

Мягкая кожа меньше подвержена возникновению трещин. Но не наносите увлажняющее средство между пальцами, иначе это приведёт к грибковой инфекции (если Вы думаете, что у Вас есть это поражение, проконсультируйтесь с врачом).

Ежедневно меняйте носки, колготы или чулки.

## Что нельзя делать

- Надевать обувь на босую ногу
- Пользоваться ножницами для обработки ногтей
- Носить заштопанные носки и колготы

Не пользуйтесь следующими средствами для ног:

- Средства от мозолей
- Бритвы
- Средства от бородавок
- Средства для удаления огрубевшей кожи или вросшего ногтя

Если у Вас есть мозоли или бородавки, сообщите об этом Вашему лечащему врачу

## Уход за ногтями пальцев стоп

Для подстригания ногтей не пользуйтесь ножницами. Для этих целей подойдет пилка для ногтей. Соблюдение этих рекомендаций поможет Вам избежать повреждения кожи. Если у Вас образовались вросшие ногти, Вам необходимо обратиться к врачу.

## Обувь

Проверьте внутреннюю поверхность Вашей обуви, в т.ч. домашних тапочек, на наличие грубых швов и посторонних предметов. Регулярно убеждайтесь в том, что подошвы Вашей обуви имеют достаточную толщину, чтобы защитить стопы.

Носите плотно прилегающие носки. Слишком тесные носки будут мешать нормальному кровообращению. Слишком свободные и собирающиеся в складки — могут стать причиной ран на стопах. Кроме того, носите носки и колготы без рельефного шва в области пальца.

Не носите домашние тапочки слишком долго, так как они не защищают ваши ноги должным образом. Если у Вас нарушена чувствительность в области стоп, не носите сандалии и открытую обувь, так как в них Ваши ноги менее защищены, чем в туфлях.

## Покупка обуви

- Всегда выбирайте обувь в соответствии с размером Вашей ноги (если у Вас снижена чувствительность в области стоп, Вы рискуете купить более тесную обувь)
- Убедитесь, что новые туфли имеют соответствующую ширину, подъём и достаточное пространство вокруг пальцев
- Проверьте швы внутри обуви, так как выступающие швы могут натирать ноги
- Туфли на шнурковке с мягким верхом хорошо поддерживают и защищают ноги
- Если форма Ваших стоп деформирована, Вам может потребоваться специальная обувь (ортопедическая)

Если у Вас есть какие-либо вопросы, задайте их врачу-эндокринологу или специалисту по диабетической стопе

## Контроль температуры

Если при сахарном диабете чувствительность Ваших стоп нарушена, Вы можете не заметить, что Ваши ноги перегрелись.

Поэтому не сидите слишком близко к огню или нагревательным приборам. Не прикладывайте к ногам грелку и не прислоняйте их к обогревателю. Перед тем, как лечь в постель, отключайте одеяло с подогревом и уберите грелки. На ночь лучше надевать носки или отапливать всю комнату, чем согревать только ноги.

Во время принятия ванны пускайте сначала холодную воду и перед погружением проверяйте температуру воды специальным термометром.

## **Если Вы поранились**

Если у Вас появились раны, царапины, ссадины, то их необходимо обработать перекисью водорода или специальными антисептиками (такими как мирамистин, хлоргексидин, фурацилин) и наложить стерильную повязку. Не используйте для обработки повреждений кожи спиртосодержащие растворы (йод, «зелёнка») или водный раствор перманганата калия («марганцовка»), т.к. они ухудшают заживление, а также могут вызвать ожог, скрыть процессы происходящие в ране за счёт окрашивания.

## **Что нужно знать о поддержании стоп в здоровом состоянии**

- Осматривайте стопы ежедневно. Если Вы заметили порезы, повреждения кожи, мозоли, волдыри, вросшие ногти или язвы, немедленно обратитесь к врачу (даже если Вы не ощущаете боли)
- Проходите осмотр стоп в кабинете диабетической стопы не реже одного раза в год (при наличии язвенных дефектов нижних конечностей или деформации стопы проходите осмотр не реже 1 раза в 3 месяца)
- Ежедневно поддерживайте чистоту ног, мойте их, меняйте носки и чулки
- Носите обувь своего размера (люди с диабетической нейропатией иногда выбирают слишком тесную обувь)
- Перед тем, как надеть обувь, посмотрите, нет ли внутри неё неровных краёв или посторонних предметов
- Не ходите без обуви, чтобы не наступить на что-нибудь и не поранить ноги, не заметив этого
- Не допускайте того, чтобы ноги промокали, не принимайте горячие ванночки для ног
- Используйте увлажняющее средство для ног, но не между пальцами – попросите лечащего врача дать вам соответствующие рекомендации
- Избегайте прямого воздействия на стопы источников тепла (например, не прикладывайте к ногам грелку и не прислоняйте ноги к обогревателю)
- Поддерживайте показатели глюкозы крови на уровне целевых значений (обсудите с врачом и запишите рекомендуемые для Вас значения)
- Откажитесь от курения (курение оказывает пагубное влияние на кровообращение)

## **Ваш уровень глюкозы крови**

Натощак и перед приемами пищи Ваш уровень глюкозы крови должен быть:

Через 2 часа после еды Ваш уровень глюкозы крови должен быть:

Уровень гликированного гемоглобина (HbA1c) должен быть:

**Диабетическая полинейропатия является одним из самых распространённых осложнений диабета, которое снижает качество жизни и является основным фактором риска развития синдрома диабетической стопы.**

**Профилактикой этих осложнений является регулярный осмотр и уход за стопами.**

**Успех лечения и профилактических мероприятий по диабету зависит не только от лечащего врача, но и от Вашего активного участия и союза с врачом.**

