

Между пальцами возможна обработка только тальком или детской присыпкой.



Будьте осторожны, обрезая ногти! При уходе за ногтями никогда не пользуйтесь ножницами с острыми концами. Ногти на стопах нужно обрезать по возможности прямо. Концы срезанного ногтя важно закруглить специальной пилочкой, чтобы не травмировать пальцы при ходьбе. Во избежание врастания ногтя, не стачивайте его слишком коротко: Никогда не старайтесь убрать вросший ноготь сами - это делается только хирургом, желательно даже педиатром.

5. Не ходите босиком - опасность ранения!

Лица, страдающие диабетом, могут не заметить появившихся ран на подошве стопы из-за снижения чувствительности, поэтому им не рекомендуется ходить босиком ни дома, ни в лесу.



6. Избегайте прямого воздействия сильного тепла!

(Грелка, горячие ножные, термальные и грязевые ванны).

7. Регулярно проверяйте свои стопы!



Ежедневно осматривайте свои подошву и кожу между пальцами, чтобы вовремя заметить повреждения: покраснение или изменение цвета кожи, образование волдырей и мозолей, врастание ногтя в мягкие ткани. Для такой проверки можно использовать зеркало. В случае, если Вы обнаружили эти изменения, обратитесь к Вашему лечащему врачу.

8. Следите за обувью!

Из-за нарушений чувствительности вследствие диабетической нейропатии Вы можете не заметить предметы, которые могут быть в обуви.



Поэтому, прежде чем обуться, проведите рукой по внутренней поверхности обуви: нет ли там грубых швов, свернувшейся стельки или посторонних предметов (монет, бумаги и т.п.), так как все это может вести к повреждениям, ранам с последующим инфицированием и развитием диабетических язв.

9. При появлении раны на ноге сразу обращайтесь к врачу!

Обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом, если у Вас появилисьстораживающие симптомы, описанные выше.

10. Профилактика всех осложнений сахарного диабета

заключается в постоянной компенсации углеводного обмена. Этому способствует правильная диетотерапия, регулярное применение физических нагрузок, постоянный контроль содержания глюкозы в крови и моче.



693007, г. Южно-Сахалинск,
ул. Дзержинского, 40,
оф. 400-406
тел: 8(4242) 42-50-11

e-mail: socmp@sakhalin.gov.ru
www.socmp.sakhalin.gov.ru

ГБУЗ «Сахалинский областной
центр медицинской профилактики»

10

правил для здоровых СТОП

/памятка для больных диабетом/



Самое опасное и самое распространенное осложнение сахарного диабета - это диабетическая нейропатия.

Первые симптомы заболевания - это чувство покалывания, ползания мурашек, онемение, боли в ногах, реже в руках. В далеко зашедшей стадии больной не чувствует своей стопы или ноги и поэтому не замечает травм, отеков, мозолей.

В результате мелких травм кожи при диабетической нейропатии возможно инфицирование ран или трещин на стопах, развитие язв, в дальнейшем развитие так называемой диабетической стопы, нарушение питания тканей, отек и цианоз (посинение пораженных участков стопы, чаще пальцев). Не исключается развитие сухой гангрены, протекающей с минимальным болевым синдромом или без него.

Первое и главное условие для того, чтобы избежать неприятностей - компенсация углеводного обмена. Второе условие, не менее важное - правильный уход за ногами. Надо уметь подбирать обувь, носки, чулки, уметь правильно мыть и лечить свои ноги.

1. Старайтесь двигаться много и регулярно!

2. Держите ноги в тепле и сухости!

Выбираем носки. Желательно, чтобы они были хлопчато-бумажными, можно нежные шерстяные.

Нужно подбирать носки и чулки точно по размеру. Не следует носить рваные или истоптанные чулки и носки, поскольку все лишние швы, сбившиеся в обуви носки приводят к тому, что появляются потертости, натоптыши и т.п., которые человек при сниженной чувствительности не замечает.



Обязательно надо обращать внимание на то, чтобы в носках не было тугий резинки, которая будет перетягивать голень и ухудшать кровоснабжение.

Свои носки и тапки никому не следует давать в пользование, потому что таким образом очень часто передается грибковая инфекция.

3. Носите удобную обувь на ноге!

Выбираем обувь. Обувь должна быть из натуральной кожи, мягкая. Летом обувь должна пропускать воздух,

а зимой иметь теплую подкладку. Тряпичную обувь, открытые босоножки или шлепанцы диабетикам носить не рекомендуется.

Не должно быть никаких ремешков между пальцами, открытых носков, потому что очень часто при ходьбе или подъеме по лестнице травмируются пальцы, что приводит к развитию дальнейших осложнений.



Покупать обувь нужно во второй половине дня, когда ноги уже устали, отекли. Если Вы подберете обувь на такую уставшую ногу, она подойдет Вам в любое время дня.

Перед тем как выйти за обувью, нужно дома разуться и встать голыми ногами на чистый лист бумаги, обвести контуры стопы, вырезать и взять с собой.

Среди обуви своего размера Вы должны выбрать обувь с каблуком не выше **4 см** для женщин и не меньше **1-2 см** для мужчин. Мысок у обуви должен быть широкий и высокий, чтобы пальцы в обуви не были зажаты.

Проверьте обувь изнутри - никаких грубых швов быть не должно, поскольку они очень часто приводят к появлению мозолей и язв на пальцах. Если все нормально, возьмите заранее приготовленную форму своей стопы и положите внутрь обуви. Бумага не должна загибаться, в противном случае пальцы будут очень тесно соприкасаться друг с другом и это приведет к нарушению кровообращения. Очень свободно бумага тоже не должна лежать, поскольку тогда нога будет болтаться и натрется. Свободное пространство между бумагой и стенками обуви должно составлять **1 миллиметр**.

После того, как Вы выбрали обувь, наденьте и постарайтесь походить в ней в магазине **5-10 минут**. Затем снимите и посмотрите, нет ли на боковых поверхностях стоп следов от сдавливания. Если есть, то следует хорошо подумать, стоит ли покупать именно эту модель обуви.

Не надевайте новую обувь сразу на длительный срок. Разнашивайте ее дома каждый день по **10-15 минут** до тех пор, пока Ваша стопа не «привыкнет» к этой обуви.

Если у Вас есть деформация стоп (выраженное плоскостопие, деформации пальцев, ампутации пальцев стоп), Вам необходима специальная обувь и/или ортопедические корректоры, позволяющие исправить имеющуюся деформацию.

Больше двух лет носить одну и ту же обувь не рекомендуется.

Старайтесь носить несколько пар обуви. Обязательно переобувайтесь на работе в сменные туфли.

При выборе домашних тапок обязательно обратите внимание на то, чтобы пятка была выше мыска, задник был закрыт и пальцы не были открытыми.

4. Тщательно ухаживайте за стопами и ногтями!

Больным диабетом нужно обязательно каждый день мыть ноги, при повышенной потливости - два раза в день. Температура воды должна быть не выше **35-37°**, при чем проверять воду надо с помощью специального термометра, а не полагаться на свою чувствительность.



Длительность ванн для ног - не более **5-7 минут**, потому что при длительных ваннах

кожа размягчается, образуются трещины. Парить ноги не рекомендуется. Мыло рекомендуется применять, предназначенное для сухой кожи. Можно хозяйственное, но не детское, так как детское сушит кожу.

Кожные наросты (гиперкератозы) из-за сухости кожи трескаются, в эти трещины попадает инфекция. Чтобы этого не случилось, нужно обрабатывать гиперкератозы специальной щеточкой для ног, которую можно купить в аптеке или в косметических отделах магазинов.

После мытья ноги, надо, включая межпальцевое пространство, как следует промокнуть полотенцем (именно промокнуть, а не тереть).



Затем всю стопу (подошвенную и тыльную поверхность) и голень, легко массируя, смазывают любым жирным кремом. Есть специальные жирные кремы для ног с витаминами А, Е, F; есть жирные кремы для лица; есть крем после бритья витаминизированный,

оливковое, облепиховое масло. Главное - чтобы крем был жирный.