



Уход за ногами при сахарном диабете

— Болеть диабетом — все равно, что вести машину по оживленной трассе, надо просто знать правила движения

М. Бергер

01

Ежедневно мойте ноги теплой водой,
после чего вытирайте их мягким полотенцем,
не забывая о межпальцевых промежутках.

При наличии ороговевшей кожи обработайте эти участки пемзой или специальной пилкой для кожи (не металлической). Не пользуйтесь для этих целей лезвием или ножницами.

02

При сухой коже стоп после мытья смажьте их полужирным кремом для ног с содержанием мочевины (кроме межпальцевых промежутков). Полезно использовать специальные профилактические кремы для ежедневной обработки кожи ног.

03

Очень осторожно обрабатывайте ногти — обрезайте прямо, не закругляя уголки, а лучше подпиливайте их пилочкой.

07

Ежедневно меняйте носки и чулки.

09

Для согревания ног пользуйтесь теплыми носками, а не грелкой или горячей водой, так как из-за снижения чувствительности можно получить ожог.

11

Правильно выбирайте обувь в магазине. Не покупайте жесткую, узкую обувь. Обратите внимание чтобы стельки были ровные, без супинаторов. Индивидуально изготовленные стельки могут вкладываться только в ортопедическую обувь, после извлечения стандартной стельки. Недопустимо помещать ортопедические стельки в модельную обувь! При снижении чувствительности - ходите за покупкой с картонным отпечатком вашей стопы (картонной стелькой)

13

Правильно шнуруйте обувь — шнуровка должна быть параллельной.

15

При повреждении кожного покрова (трещина, царапина, порез) используйте для обработки бесцветные водные антисептические растворы.

14

При незаживающих повреждениях стопы необходимо сразу обратиться к врачу кабинета "Диабетическая стопа".

16

Основа профилактики осложнений диабета — нормализация уровня глюкозы в крови, обучение в школе диабета, регулярные осмотры у специалистов

17

Подбор обуви и стелек (рекомендации)



Ригидная (жёсткая, не сгибаемая) подошва с искусственным перекатом



Минимальное количество швов на подкладке ("бесшовность")



Отсутствие подноска: эластичный (растяжимый) материал верха и подкладки в носочной части обуви



Увеличенная полнота и дополнительный объем в носочной части обуви



Возможность регулировать внутренний объем обуви (шнурки/застежки Velcro)



Плотный (твёрдый) задник, с дополнительным смягчением со стороны подкладки



Каблук со скошенным передним краем или сплошная подошва без каблука