



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

- 03** 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.

При наличии грибкового поражения ногтей или кожи стоп необходимо обратиться к врачу.

04

- 05** Очень осторожно обрабатывайте ногти — обрезайте прямо, не закругля уголки, а лучше подпиливайте их пилочкой.

Ежедневно осматривайте кожу стоп, промежутки между пальцами, чтобы не пропустить порезы, трещины, царапины и другие повреждения кожи, через которые может проникнуть инфекция. Удобно осматривать подошву при помощи зеркала, помещенного на пол, или же попросите об осмотре кого-нибудь из членов семьи.

06

- 07** Ежедневно меняйте носки и чулки.

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

08

- 09** Ежедневно осматривайте обувь: нет ли в ней инородного предмета, не завернулась ли стелька, так как все это может привести к потертости кожи стоп.

Никогда не ходите без обуви, и не надевайте ее на босую ногу.

10

- 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)

Ежедневно делайте сосудистую гимнастику для голеней и стоп, о которой вам расскажут в школах диабета.

12

- 13** Правильно шнуруйте обувь — шнуровка должна быть параллельной.

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

14

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

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

Подбор обуви и стелек (рекомендации)

- ✦ Ригидная (жесткая, не сгибаемая) подошва с искусственным перекатом
- ✦ Минимальное количество швов на подкладке ("бесшовность")
- ✦ Отсутствие подноски: 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