

# Правила ухода за диабетической стопой



**Важно!** Медицинские исследования показали, что эти 12 правил снижают риск диабетических язв, гангрены и ампутаций в 3-4 раза. Это намного больше, чем эффект любого из лекарств, которые применяются для предотвращения синдрома диабетической стопы.

## 1. Осмотр стоп.



Ежедневно осматривайте свои стопы – подошву, пальцы, промежутки между пальцами, боковые поверхности стопы, пятки, чтобы не пропустить порезы, трещины, царапины и другие повреждения кожи, через которые может проникнуть инфекция. Используйте зеркало, помещенное на пол, или попросите об осмотре кого-нибудь из членов семьи.

## 2. Воспаления.



Самое незначительное воспаление на стопах при диабете может в течение 1-2 суток перерасти в большую проблему. Обязательно обратитесь к врачу в течение суток с момента обнаружения повреждения кожи.

## 3. Грибок.



Во время осмотра стоп обращайтесь внимание на внешний вид ногтей, состояние кожи между пальцами. Покраснение, шелушение кожи, зуд между пальцами, а на ногтях наблюдаются – белесые пятна или полосы, утолщение ногтя, деформация или отслаивание от ногтевого ложа – все это могут быть признаки грибка. Обязательно обратитесь к дерматологу в течение суток с момента обнаружения симптомов.

## 4. Повреждения кожи.



При травмах противопоказаны спиртовой йод, «марганцовка», «зеленка», спирт. Они вызывают раздражение. Ссадины, порезы, царапины обрабатывайте перекисью водорода (3%-раствор) или специальными средствами (Диоксидин, Мирамистин, Хлоргексидин, Аквазан, Бетадин) и наложите стерильную повязку.

## 5. Натоптыши, мозоли.



Используйте пемзу, чтобы удалить сухие натоптыши и сухие мозоли. Часто обновляйте пемзу, в ней может появиться грибок. Нельзя использовать лезвия и ножницы, мозольный пластырь.

## 6. Воспаленная мозоль.



Если при нажатии на мозоль возникает боль, срочно обратитесь к дерматологу. Под мозолью может оказаться гной, который должен удалять врач, чтобы избежать инфекции.

## 7. Гигиена.



Ежедневно мойте стопы теплой водой, желательно утром и вечером. Вытирайте стопы и промежутки между пальцами насухо промокательными движениями полотенца. Используйте мыло, соответствующее типу вашей кожи. Не применяйте алкогольсодержащие добавки (содержимое указано на упаковке!).

## 8. Увлажнение кожи стоп.



Сухая, шелушащаяся, растрескавшаяся кожа указывает на то, что Ваши стопы слишком сухие, а трещины могут повлечь инфекции. После гигиены регулярно смазывайте подошву стопы, кроме межпальцевых промежутков, полужирным питательным кремом. Подходят кремы с растительными маслами. Полезно использовать специальные кремы для ежедневной обработки кожи ног, содержащие мочевины.



### 9. Обработка ногтей.

Очень осторожно обрезайте ногти – ровно, не оставляя острых углов, подпиливайте ногти пилочкой. Острые края ногтей могут повредить другие пальцы, вызвать воспаление.



### 10. Деформация ногтей.

Если ногти утолщаются или «растут вверх», с помощью пилки для ногтей им нужно придать нормальную форму, стачивая сверху, оставив лишь 1-2 мм толщины. Иначе при ходьбе ноготь будет давить на палец и вызовет язву. Если не знаете, как это делать, уточните у своего лечащего врача-подолога на приеме.



### 11. Согревание стоп.

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



### 12. Прогулки и гимнастика.

Еще никому никогда не вредили! Бег и активная ходьба не рекомендованы, так как могут привести к мозолям, натиранию кожи до ссадин, воспалению, повышенной потливости. Умеренные прогулки в спокойном темпе и специальная гимнастика для голеней и стоп только улучшат кровоснабжение и лимфодренаж.