



Ежедневно осматривайте свою обувь – не попали ли в нее посторонние предметы, не порвана ли подкладка? Все это может поранить или натереть кожу ног.

При порезах и ссадинах не применяйте йод, зеленку, «марганцовку», которые дубят кожу и замедляют заживление. При ожогах нельзя пользоваться перекисью водорода. Она усиливает ожог. Рану можно промыть раствором диоксицина или фурацилина. Закрыть ранку стерильной салфеткой, закрепить края салфетки пластирем. В аптеках имеются в продаже специальные противомикробные салфетки, галагеновые губки, которые улучшают заживление ран.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ТРЕЩИНАМИ НА ПЯТКАХ?

Обрабатывать кожу пемзой, чтобы она не была утолщенной и смазывать увлажняющим кремом. Трещины образуются из-за того, что кожа утолщенная и сухая. Чтобы уменьшить нагрузку на кожу, надо снизить вес (при его избытке) и носить в обуви мягкую стельку.

Если трещина кровоточит – обрабатывать ее пемзой можно лишь слегка, но затем промывать и накладывать повязку по тем же правилам, что и на раны.

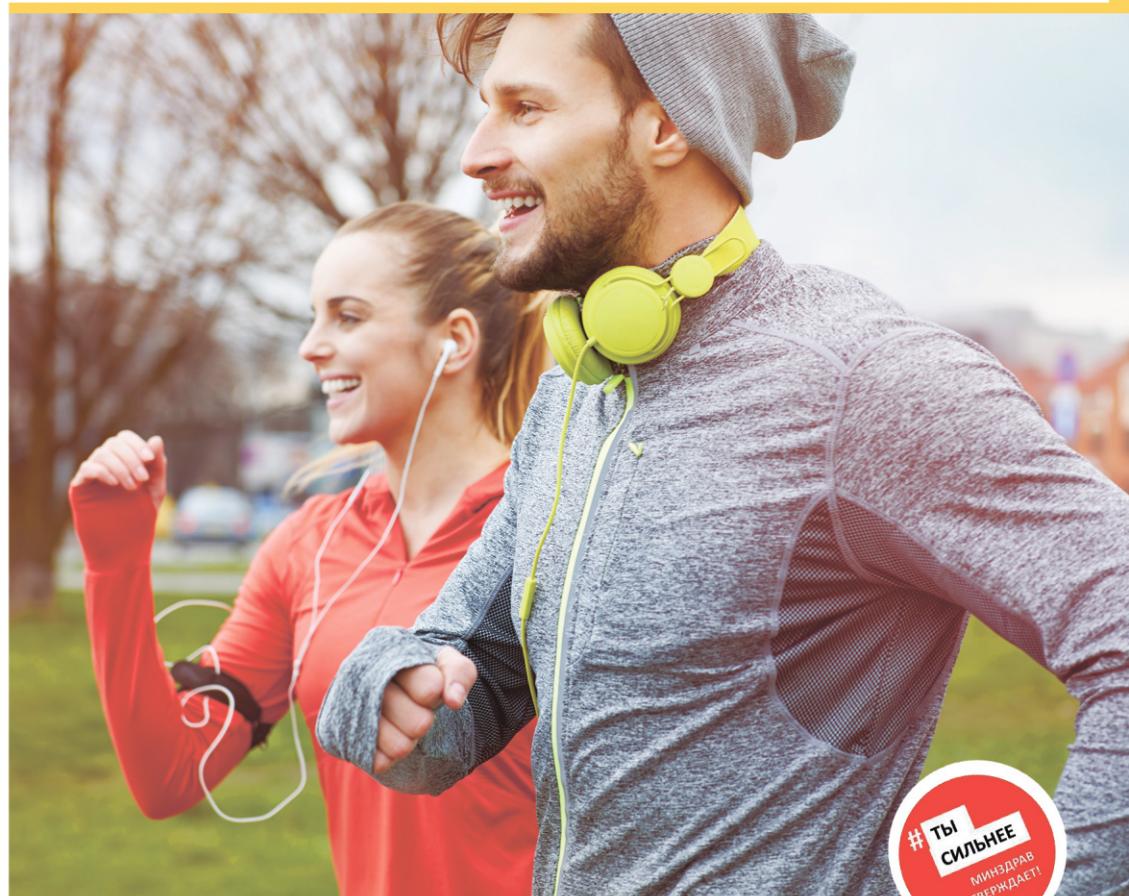
Не стесняйтесь показывать врачу даже самые маленькие ранки на ногах. При появлении воспаления раны (боль, покраснение, отек или нагноение) немедленно обращайтесь к врачу!

ПОЛЕЗНА ЛИ «ФИЗКУЛЬТУРА» ДЛЯ НОГ?

Для ног очень полезна физкультура. Улучшается кровообращение стоп. Полезно ходить по 15 минут каждый день, а также выполнять упражнения, полезные для стоп:

- сгибание и разгибание пальцев ног;
- разведение пальцев ног;
- сгибание и разгибание в голеностопном суставе;
- круговые движения в голеностопном суставе.

Выполнять упражнения надо ежедневно 2 раза в день по 10-15 минут.



18+

Подари ногам здоровье!

(памятка для больных сахарным диабетом)



Сахарный диабет – это тяжелое хроническое заболевание, которое является причиной развития различных осложнений. Одно из таких осложнений – развитие синдрома диабетической стопы. Незаживающие раны, трофические язвы и даже гангрена – вот наиболее тяжелые проявления этого недуга.

Только при строгом выполнении всех рекомендаций специалиста, касающихся лечения, питания и личной гигиены, можно добиться улучшения самочувствия.

В ЧЕМ ПРИЧИНА И КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ «СИНДРОМ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ»?

Повышенный уровень сахара в крови рано или поздно приводит к нарушению проходимости кровеносных сосудов. Пациенты, особенно пожилые, начинают жаловаться на боли в ногах при ходьбе, в покое или во время сна, холодные или отекшие ноги. Многих беспокоят неприятные ощущения (попадание мурашек, покалывание, жжение, онемение) в ногах, сухую или потрескавшуюся кожу, ослабление или отсутствие пульса на ногах. Высокое содержание сахара в крови отрицательно влияет на нервные окончания, снижая их чувствительность (как болевую, так и температурную). В результате больной может не почувствовать ожогов или небольших повреждений кожи ног (ссадин, потертыостей от обуви и т.д.). Так как кровообращение в ногах нарушено, ранки легко воспаляются, процесс заживления идет очень плохо, и небольшая ранка может превратиться в большую, долго не заживающую язву. У некоторых, особенно пожилых пациентов, это может стать причиной ампутации стопы, и даже ноги. Вот почему так важно постоянное поддержание сахара крови на уровне, как можно близком к норме.

К КОМУ ИЗ СПЕЦИАЛИСТОВ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ЕСТЬ ПОДОБНЫЕ ЖАЛОБЫ?

Один раз в год больной сахарным диабетом обязательно должен посещать кабинет врача-подиатра (в переводе с греческого «под» означает стопа). Направление дает врач-эндокринолог по месту жительства.

ОБУВЬ

Никогда не надевайте обувь на босую ногу. Не носите сандалии или босоножки с ремешком, который проходит между пальцами.

Покупайте только ту обувь, которая удобна. Не покупайте обувь, которую надо разнашивать. Не носите обувь с узкими носками. Желательно носить широкую обувь. При деформации стоп желательно носить ортопедическую обувь. Желательно каждому иметь ортопедические стельки, которые поддерживают свод стопы и уменьшают нагрузку на стопу.

Специально для пациентов с сахарным диабетом разработаны правила ухода за ногами. Эти меры снижают риск диабетических язв, гангрены и ампутации в 3-4 раза!

ОСМОТР И УХОД ЗА НОГАМИ



Ежедневно мойте ноги теплой водой с мылом и осторожно, не растирая, промокните их. Не забывайте промыть и тщательно просушить межпальцевые зоны (при повышенной влажности там может появиться грибок). Для уменьшения потливости, стопы следует присыпать тальком.



Ежедневно осматривайте ноги, чтобы вовремя обнаружить волдыри, порезы, царапины и другие повреждения, через которые может проникнуть инфекция. Не забудьте осмотреть кожу между пальцами. Подошвы стоп можно легко осмотреть с помощью зеркала. Если вы сами не можете сделать это, попросите кого-нибудь из членов семьи осмотреть ваши ноги.



Регулярно смазывайте стопы жирным кремом - это поможет предотвратить образование трещин и сухость кожи. Помните! Крем не должен попадать в межпальцевые промежутки. Если это произошло, обязательно удалите его салфеткой.



Ногти на ногах не стригите, а подпиливайте с помощью пилки, причем не очень коротко, оставляя уголки ногтей прямыми. Не применяйте острые предметы: ножницы, щипцы.



Не подвергайте ноги воздействию очень высоких и очень низких температур. Ванны должны быть не длительными с температурой воды не выше сорока градусов.



Если ноги мерзнут, надевайте шерстяные или хлопчатобумажные носки, следите, чтобы резинка не была слишком тугой. Очень важно ежедневно менять носки или чулки. Нельзя носить заштопанные носки.



Не пользуйтесь грелками и другими горячими предметами. Вы можете получить ожог и не почувствовать этого. Никогда не ходите босиком и, тем более, по горячей поверхности (например, летом по песку).



Вам не следует курить. Курение при сахарном диабете повышает риск ампутации в 16 раз.