

### Как подобрать обувь при диабете

- Обувь должна защищать стопу и давать ей опору
- Внутри обуви не должно быть толстых швов и петель, стелька должна быть сплошной и свободно ложиться
- Обувь должна подходить по высоте, ширине и длине и не жать
- Обувь должна быть из натуральной мягкой кожи
- Каблуки не выше 3-5 см
- Покупка обуви после полудня, ближе к вечеру
- Новую обувь вначале носить не более 30 минут. Никогда не одевать в дорогу!

### Как правильно носить обувь?

- Ежедневно проверяйте обувь на наличие инородных предметов, порванной стельки, грубых швов и т.п.;
- Носите плотно прилегающие, но не тесные носки. Тесные носки будут препятствовать нормальному кровообращению, слишком свободные — скатываются в складки и натирать ноги. Кроме того, носите носки и колготки без грубого шва в области пальцев;
- Не носите открытую обувь или сандалии, особенно если у вас нарушена чувствительность (есть нейропатия);
- Если у вас есть деформация стоп, «косточки» и т.д. — необходимо носить ортопедическую обувь или стельки.

### Покупка обуви

- Всегда выбирайте обувь в соответствии с размером вашей ноги (при снижении чувствительности вы можете склоняться к покупке более тесной обуви);
- Убедитесь, что новые туфли имеют соответствующую ширину и подъем, достаточно места вокруг пальцев;



- Проверьте обувь на наличие внутренних швов — выступающие швы могут натирать;
- Если ваши ноги деформированы, вам необходима индивидуальная ортопедическая обувь.

### Как проверить, правильно ли подобрана обувь по размеру?

- Поставьте ногу на плотный лист бумаги, обведите по контуру и вырежьте стельку — «отпечаток подошвы».
- Вложите стельку в обувь.
- Если она где-то загнулась, значит обувь там будет сильно давить и вызовет образование мозоли или потертости.