

## Диабетическая стопа



## Итог: АМПУТАЦИЯ!

Основными причинами развития поражений стоп при сахарном диабете являются:

- повреждение периферических нервных волокон — нейропатия («нейро» — нерв, «патия» — болезнь), которая приводит к снижению периферической чувствительности;
- нарушение кровотока в артериях ног вследствие атеросклероза (чаще встречается при сахарном диабете 2-го типа);
- деформация свода стопы.

### Периферическая нейропатия

С одной стороны, симптомами периферической нейропатии могут быть боль, ощущение ползания мурашек, судороги, с другой — пораженные нервные волокна теряют чувствительность к боли, теплу и холоду, давлению. Это значит, что вы можете не почувствовать травму: например, вы можете не заметить инородный предмет в ботинке или ожог при согревании ног около камина или батареи до тех пор, пока уже не образуется рана.

### Деформация пальцев и свода стопы

Если у вас есть какие-либо изменения: «косточки», плоскостопие, деформация пальцев — спросите своего врача, где можно заказать или приобрести ортопедическую обувь. Ношение индивидуальной ортопедической обуви — обязательная профилактика возникновения язв стопы.

### Снижение кровотока в артериях нижних конечностей (атеросклероз артерий нижних конечностей)

Основными причинами развития атеросклероза при сахарном диабете являются:

- плохой гликемический контроль;
- высокое артериальное давление;
- атерогенные нарушения липидного спектра (дислипидемии);
- курение.

Таким образом, для профилактики развития атеросклероза надо контролировать все эти факторы. **Основным клиническим симптомом атеросклероза артерий нижних конечностей** является возникновение боли

при ходьбе — так называемая перемежающаяся хромота, которая проходит через некоторое время после остановки. Если у вас есть этот симптом, необходимо незамедлительно отказаться от курения. Даже при большом «стаже» курильщика отказ от курения окажет благоприятный эффект на состояние здоровья.

Также может быть необходимо **регулярно** принимать препараты, контролирующие артериальное давление и снижающие уровень атерогенных липидов в крови. В некоторых случаях могут быть эффективны препараты, улучшающие периферический кровоток. Выбрать медикаментозное лечение поможет ваш лечащий врач.

При плохом кровообращении ваши ноги могут постоянно **мерзнуть**. Помните, что нельзя согревать ноги на батарее, у открытого огня, парить в горячей воде — это может привести к образованию ожогов и язвенных дефектов из-за нейропатии, т.е. вы не будете чувствовать высокую температуру. Лучший способ согреть ноги — носить теплые носки.

### **Повреждения кожи**

Кожа при сахарном диабете становится очень сухой, что может привести к ее шелушению и появлению трещин. Все дело в том, что поражаются нервные волокна, отвечающие за водный и липидный баланс кожи. Повреждения заживают длительно, а кроме того, могут инфицироваться. Вероятность этого особенно велика при высоком уровне глюкозы в крови.

Для **профилактики трещин и шелушения** после ванны ноги тщательно вытирают, уделяя особое внимание межпальцевым промежуткам. Для предотвращения появления трещин необходимо мазать подошвы и пятки увлажняющим кремом, при этом нельзя втирать крем в межпальцевые промежутки.

### **Мозоли и натоптыши**

При сахарном диабете мозоли встречаются гораздо чаще и нарастают гораздо быстрее, чем у остальных людей. Это обусловлено деформацией пальцев и свода стопы, а также перераспределением зон высокого давления. Таким образом, мозоли могут являться свидетельством того, что вам необходимы ортопедические «вкладыши» и стельки или ортопедическая обувь.



Если своевременно не удалять мозоли, то они будут трескаться и инфицироваться, приводя к развитию язвенных дефектов. Однако самим удалять большие и старые мозоли опасно. Лучше обратиться в кабинет «Диабетической стопы», где опытный персонал при помощи специального аппарата обрабатывает вам ноги.

Ежедневная обработка натоптышей и мозолей с помощью пемзы поможет предотвратить их нарастание, причем лучше всего использовать пемзу после душа или ванны, пока кожа еще влажная. Ни в коем случае нельзя пользоваться бритвенными лезвиями или терками, а также какими-либо химическими растворами — это может привести к повреждению или ожогам и дальнейшему инфицированию. После обработки мозолей пемзой необходимо смазывать их кремом

### Осмотр стоп



- Ежедневно осматривайте стопы, уделяя особое внимание участкам между пальцев и вокруг пяток, можно для этой цели использовать зеркало;
- Если у вас плохое зрение — попросите помочь родственников;
- Проверяйте температуру и цвет кожи;
- Если вы заметили вросший ноготь, рану, изменение цвета — обязательно сообщите об этом вашему лечащему врачу.