

Как правильно ухаживать за стопами, чтобы избежать проблем



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 обработает 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;
- Проверьте температуру и цвет кожи;
- Если вы заметили вросший ноготь, рану, изменение цвета — обязательно сообщите об этом вашему лечащему врачу.

ПРАВИЛА УХОДА ЗА НОГАМИ

- Мойте ноги ежедневно;
- Для мытья ног используйте только теплую воду (35 С). Воду можно проверить термометром или локтем. Длительность ванны не более 3-5 минут;
- После ванны тщательно вытирайте ноги, уделяя особое внимание межпальцевым промежуткам;
- Для предотвращения появления трещин необходимо мазать подошвы и пятки увлажняющим кремом. Врач порекомендует вам подходящий крем;
- Нельзя втирать крем в межпальцевые промежутки — это может способствовать развитию грибковой инфекции;
- Ежедневно меняйте носки, чулки или колготки.

Обработка стоп, подстригание ногтей на ногах

- Ногти подпиливайте прямо (без закругления углов) пилкой;
- Для удаления натоптышей или сухих мозолей используйте пемзу (ни в коем случае нельзя использовать бритвенные лезвия, терки, ножи);
- Если вы ходите делать педикюр в салон, предупредите мастера, что у вас сахарный диабет и расскажите, как надо подпиливать ногти и удалять мозоли/ натоптыши;
- Целесообразно обрабатывать ноги в кабинете «Диабетической стопы», где специалисты проведут профессиональную обработку.

Контроль температуры

- Если у вас есть снижение чувствительности есть опасность не заметить перегрева;
- Не грейте ноги около камина, батареи, с помощью грелки, не прикладывайте их к обогревателю;
- Лучше надевать носки или отапливать всю комнату, чем согреть только ноги;
- Не ходите босиком нигде (в том числе на пляже и в бане);
- Измеряйте температуру воды перед принятием ванны.

Что делать НЕЛЬЗЯ?

- Надевать обувь на босую ногу;
- Пользоваться ножницами для педикюра и бритвами для удаления мозолей;
- Носить заштопанные носки и колготы;
- Пользоваться средствами от мозолей, бородавок, вросших ногтей.

Что делать, если вы поранились?

- Обработайте рану перекисью водорода или антисептиками;
- Наложите стерильную повязку;
- Не используйте спиртосодержащие растворы (йод, «зеленку») или «марганцовку» — они ухудшают заживление, могут вызвать ожог и скрыть процессы воспаления в ране за счет окрашивания;
- Если у раны изменился цвет и запах, появилось отделяемое — обязательно обратитесь к врачу

Как часто необходимо посещать врача?

- Посещайте специалиста по синдрому диабетической стопы не реже 1 раза в год;
- Придите на прием к врачу при возникновении повреждений стоп;
- Показывайте ноги врачу-эндокринологу при каждом плановом посещении.