Служба здоровья про диабет

Уход за ногами при сахарном диабете

— Болеть диабетом — все равно, что вести машину по оживленной трассе, надо просто знать правила движения М. Бергер

01 **Ежедневно мойте ноги теплой водой**, после чего вытирайте их мягким полотенцем, не забывая о межпальцевых промежутках.

02 **При наличии ороговевшей кожи** обработайте эти участки пемзой или специальной пилкой для кожи (не металлической). Не пользуйтесь для этих целей лезвием или ножницами.

03 **При сухой коже стоп после мытья смажьте их полужирным кремом для ног** с содержанием мочевины (кроме межпальцевых промежутков). Полезно использовать специальные профилактические кремы для ежедневной обработки кожи ног.

04 **При наличии грибкового поражения ногтей или кожи стоп** необходимо обратиться к врачу.

05 **Очень осторожно обрабатывайте ногти** — обрезайте прямо, не закругляя уголки, а лучше подпиливайте их пилочкой.

06 **Ежедневно осматривайте кожу стоп, промежутки между пальцами**, чтобы не пропустить порезы, трещины, царапины и другие повреждения кожи, через которые может проникнуть инфекция. Удобно осматривать подошву при помощи зеркала, помещенного на пол, или же попросите об осмотре кого-нибудь из членов семьи.

07 **Ежедневно меняйте носки и чулки.**

08 **Для согревания ног пользуйтесь теплыми носками**, а не грелкой и горячей водой, так как из-за снижения чувствительности можно получить ожог.

09 **Ежедневно осматривайте обувь**: нет ли в ней инородного предмета, не завернулась ли стелька, так как все это может привести к потертости кожи стоп.

10 **Никогда не ходите без обуви**, и не надевайте ее на босую ногу.

11 **Правильно выбирайте обувь в магазине**. Не покупайте жесткую, узкую обувь. Обратите внимание чтобы стельки были ровные, без супинаторов. Индивидуально изготовленные стельки могут вкладываться только в ортопедическую обувь, после извлечения стандартной стельки. Недопустимо помещать ортопедические стельки в модельную обувь! При снижении чувствительности - ходите за покупкой с картонным отпечатком вашей стопы (картонной стелькой).

12 **Ежедневно делайте сосудистую гимнастику для голеней** и стоп, о которой вам расскажут в школах диабета.

13 **Правильно шнуруйте обувь** — шнуровка должна быть параллельной.

14 **При повреждении кожного покрова** (трещина, царапина, порез) используйте для обработки бесцветные водные антисептические растворы.

15 **При незаживающих повреждениях стопы** необходимо сразу обратиться к врачу кабинета “Диабетическая стопа”.

Основа профилактики осложнений диабета — нормализация уровня глюкозы в крови, обучение в школе диабета, регулярные осмотры у специалистов.

Подбор обуви и стелек (*рекомендации*)

- Ригидная (жёсткая, не сгибаемая) подошва с искусственным перекатом
- Минимальное количество швов на подкладке (“бесшовность”)
- Отсутствие подноска: эластичный (растяжимый) материал верха и подкладки в носочной части обуви
- Увеличенная полнота и дополнительный объем в носочной части обуви
- Возможность регулировать внутренний объем обуви (шнурки/застежки Velcro)
- Плотный (твёрдый) задник, с дополнительным смягчением со стороны подкладки
- Каблук со скошенным передним краем или сплошная подошва без каблука