

Что нужно знать больному с сахарным диабетом

(Памятка по уходу за ногами)

Почему Вы должны заботиться о своих ногах?

У людей, больных диабетом, очень часто бывают проблемы с ногами - в частности, это инфекции кожи, которые излечиваются довольно долго.

В большинстве случаев этих проблем можно избежать с помощью правильного ухода за ногами и использования правильно подобранной обуви.

Регулярно осматривайте свои ноги.

(Если необходимо, используйте зеркало.)

Проверяйте:

- места вздутия или отечности
- мелкие трещины или порезы
- места, где изменился цвет кожи
- места, где прикосновение вызывает боль
- необычно холодные или горячие места
- места со сниженной чувствительностью к боли или прикосновению



Правила ухода за ногами:

- ◆ никогда не ходить босиком
- ◆ носить хлопчатобумажные носки
- ◆ носить удобную мягкую обувь без каблука или на среднем каблуке, на пляже и в воде обязательно использовать специальную обувь
- ◆ ежедневно мыть ноги теплой водой с мылом и пемзой или щеткой
- ◆ никогда не пользоваться для обработки ногтей и кожи стоп острыми предметами: ножницами с острыми кончиками, щипцами, лезвием; можно использовать пилку, пемзу, щетки

Отдых и упражнения:

- Δ когда сидите, держите ноги в приподнятом положении;
- Δ поддерживая ноги, вращайте ступнями и подвигайте пальцами;
- Δ старайтесь не сидеть - вставайте и время от времени;
- Δ занимайтесь ходьбой.



подолгу
прохаживайтесь

Регулярно посещайте врача, диабетическую сестру или специалиста по уходу за ногами.

Регулярный уход за ногами необходим! Если у Вас появились язвочки, раны, воспаления, грибок и т.д., безотлагательно обратитесь к врачу-специалисту или в кабинет «Диабетической стопы».

Профилактика поражений ног.

Поскольку ноги при диабете подвержены такой большой опасности, каждый пациент должен быть знаком с мерами профилактики описанными выше.

Необходимо отказаться от курения, активно бороться с избытком веса, следить за уровнем артериального давления и холестерина крови, больше двигаться.

На сегодняшний день доказано, что **ведя здоровый образ жизни и поддерживая нормальный уровень глюкозы крови, пациенты могут отсрочить развитие осложнений на десятки лет.**



Помните!

Ноги больного сахарным диабетом нуждаются в повышенном внимании!

Берегите ноги!

Врач-терапевт Давыдова И.В.