

Уход за стопами при сахарном диабете

Пошаговое руководство для пациентов по сохранению здоровья ног и профилактике осложнений.

10-я городская клиническая больница г. Минска



80%



До 80% пациентов с СД сталкиваются с поражениями ног.

15x



В 15 раз выше риск ампутаций нижних конечностей по сравнению с людьми без СД.

Повышенный уровень глюкозы

Поражение нервов (Нейропатия)
→ Снижение чувствительности к боли и температуре.



Поражение артерий (Ангиопатия)
→ Сухая кожа, медленное заживление ран.



Высокий риск незаметных травм и инфицирования (Синдром диабетической стопы).

Здоровые стопы и отсутствие осложнений

Контроль глюкозы.

Фундамент профилактики — поддержание целевого уровня сахара в крови.

Контроль
артериального
давления.

Контроль
липидов
крови.



Отказ от курения.

Обязательное условие для сохранения сосудов.

Обязательно



Ежедневно осматривать ноги (на предмет трещин и ран). Используйте зеркало или помощь близких.



Ежедневно проводить гигиенические процедуры.



Проверять обувь рукой перед надеванием (искать мелкие предметы и дефекты швов).



Делать ежедневную разминку для стоп (улучшает микроциркуляцию).



Категорически нельзя



Ходить босиком (высокий риск незаметной травмы).



Срезать мозоли, использовать противомозольные пластыри или кислотный пилинг.



Парить ноги, греть их грелками или возле батарей и обогревателей (высокий риск ожога из-за сниженной чувствительности).





Шаг 1: Температура

Строго 30-36°C.
Обязательно
проверяйте воду
рукой или
специальным
термометром,
чтобы избежать
ожогов.



Шаг 2: Очищение

Ежедневно мойте
ноги в теплой
воде с
использованием
мягкого
туалетного мыла.



Шаг 3: Сушка

Аккуратно
промокните
полотенцем.
НЕ РАСТИРАТЬ!
Особое внимание
уделите
межпальцевым
промежуткам.



Шаг 4: Увлажнение

Нанесите крем
(рекомендуется
20-30% мочевины
для размягчения
кожи).
ИЗБЕГАЙТЕ
попадания крема
между пальцами.

Уход за ногтями



Ногти обрезают только прямо, уголки не срезают, чтобы избежать врастания. Допускается аккуратная обработка пилочкой.

Уход за мозолями



Аккуратно обрабатывайте ороговелости пемзой или разрешенным аппаратом для домашнего педикюра.

Внимание: При выраженном гиперкератозе, глубоких трещинах или грибке — немедленно обращайтесь к подотерапевту или дерматологу!



Лайфхак для примерки:

- Покупайте обувь во второй половине дня (когда стопа отекает).
- **Метод картона:** Обведите стопу на картоне, вырежьте и вложите в новую обувь. Если картон замялся — обувь будет натирать! При сильных деформациях показана ортопедическая обувь.



Натуральные ткани:
Хлопчатобумажные носки для вентиляции.



Светлый цвет:
Обязательно светлые ткани, чтобы мгновенно заметить следы крови или гноя.



Широкая резинка:
Нетугая резинка, которая не пережимает кровеносные сосуды.



Ежедневная смена:
Надевайте чистую пару каждый день. Обувь и носки должны быть строго по размеру.

Произошла травма стопы

Легкие порезы и ссадины

Обработать безопасным антисептиком
(Хлоргексидин, Мирамистин, Фурацилин)
+ наложить стерильную повязку.



**НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ЙОД И ЗЕЛЕНКУ!**

Они сушат кожу и маскируют
опасное покраснение вокруг раны.

Опасные симптомы

Глубокая рана, кровотечение, гной,
отек, покраснение, сильная боль,
повышение температуры, озноб.

**НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.**

(Также обратитесь к врачу, если легкая
рана не заживает несколько дней).

Золотые правила на каждый день

- ✓ 1. Контролируйте уровень сахара в крови.
- ✓ 2. Ежедневно осматривайте и правильно мойте стопы.
- ✓ 3. Носите только безопасную, подходящую по размеру обувь.



«Выполняйте эти простые правила, и ваши ноги будут защищены от осложнений! Будьте здоровы!»

Врач-эндокринолог
Исачкина О.Н.



Учреждение здравоохранения
«10-я городская клиническая больница
г. Минска»

ул. Уборевича, д.73
Справка: +375 (17) 345-30-46
Приемное отделение: +375 (17) 345-35-09