

# Профилактика диабетической стопы



Министерство  
здравоохранения  
Калининградской  
области



ГБУЗ «Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики  
Калининградской области»



- Отказаться от курения. Доказано, что риск ампутации возрастает в 2 раза, если человек курит.
- Ежедневно проводить гимнастику для стоп, ходить не менее 2 часов.
- Лечить у дерматолога грибковые поражения ногтей (потемнение, расслоение ногтя).
- Контролировать уровень артериального давления, уровень холестерина в крови, принимать меры к их нормализации.

**Соблюдение правил по уходу за ногами при сахарном диабете снижает риск образования трофических язв, гангрены и ампутаций в 3-4 раза!**

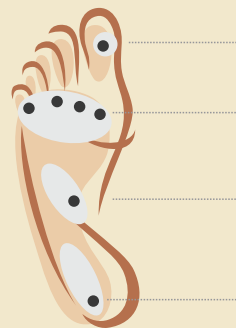
## Чего делать нельзя ?

- ◆ ходить босиком, особенно на улице, в местах общего пользования (пляжи, бани и т.п.);
- ◆ носить обувь с узкими носами, на высоком каблуке и с перемычкой между пальцами;
- ◆ парить ноги, мыть их горячей водой, пользоваться грелками;
- ◆ делать солевые ванночки;
- ◆ пользоваться мазевыми повязками без назначения врача;
- ◆ применять средства для размягчения мозолей;
- ◆ пользоваться чужими носками, обувью, посещать общую баню;
- ◆ подходить близко к открытому огню и нагревательным приборам;
- ◆ обрабатывать ноги, стричь ногти самостоятельно при плохом зрении;
- ◆ заниматься самостоятельным лечением;
- ◆ самостоятельно лечить мозоли, потертости, натоптыши, гиперкератозы, трещины.

**Кроме вышперечисленного, лечение и профилактика поражений ног включает в себя контроль за уровнем сахара в крови и его нормализация, выполнение всех назначений врача в полном объеме.**

# Профилактика диабетической стопы

## Уход за ногами при сахарном диабете



Зоны риска



- Ежедневная гигиена
- Гимнастика для стоп
- Хлопчатобумажные носки
- Свободная кожаная обувь
- Лечение грибковых поражений
- Строгий контроль уровня глюкозы в крови
- Отказ от курения

г. Калининград, 2021 г.





## Диабетическая стопа -

это медицинский термин, обозначающий патологические изменения сосудов, нервов и костно-мышечного аппарата стопы на фоне сахарного диабета, которые могут привести к повреждению и инфицированию мягких тканей стопы, развитию трофических язв и в запущенных случаях к ампутации.

Эти грозные осложнения сахарного диабета наблюдаются у тех больных, которые недостаточно контролируют уровень сахара в крови, не соблюдают диету и не выполняют в полной мере рекомендации врача. В то же время больные диабетом, соблюдая простые и необременительные правила по уходу за ногами, могут предотвратить развитие осложнений.

### РАЗЛИЧАЮТ:

- нейропатическую стопу, при которой преобладают нарушения иннервации;
- ишемическую стопу, при которой преобладают нарушения со стороны сосудов;
- нейро-ишемическую стопу, сочетающую в себе признаки 1 и 2 формы.



Диабетическая стопа



Запущенный случай диабетической стопы (гангрена пальцев)

### Группы риска

1. Пожилые люди.
2. При неправильном лечении сахарного диабета и несоблюдении всех рекомендаций врачей.
3. Больные со сниженной остротой зрения.
4. Люди с атеросклеротическими изменениями сосудов.
5. Люди с плоскостопием.
6. При частом образовании мозолей.
7. Больные, не соблюдающие гигиену ног.
8. Больные с наличием грибковых заболеваний стоп.
9. Люди со «стажем» диабета 10 лет и больше

## РЕКОМЕНДАЦИИ больным сахарным диабетом

### Что может сделать каждый

- Содержать ноги в чистоте: ежедневно мыть их в теплой воде с мылом. Прежде чем опустить ноги в воду, проверить ее температуру рукой, чтобы не обжечься. Вытирать ноги полотенцем, но не растирать их (между пальцами только промокать).
- Не подстригать ногти (так можно пораниться, не заметив этого), а обрабатывать пилочкой, опиливая край ногтя горизонтально (не вырезая уголки). Не пытаться обрабатывать стопы (мозоли, ороговевшую кожу) острыми предметами (ножницами, бритвами и т.п.) и химическими веществами. Для этого нужно использовать пемзу, причем делать это регулярно.
- При сухости кожи ног смазывать их (но не межпальцевые промежутки) жирным кремом.
- Никогда не ходить босиком, чтобы не подвергать ноги опасности возможной при этом травмы – даже в домашней обстановке носите тапочки.
- Не согревать ноги с помощью электроприборов, грелки, батарей отопления, так как при сниженной чувствительности можно получить ожог и не заметить этого. Для согревания ног использовать теплые носки или гимнастику.
- Каждый день осматривать ноги. Не забывать осмотреть промежутки между пальцами. Подошвы стоп можно осмотреть с помощью зеркала. Если по каким-то причинам вы не можете делать это самостоятельно, обратитесь за помощью к своим близким. При любых заметных изменениях (вросший ноготь, уплотнения, трещина, язва) обратитесь к врачу.
- Каждый день менять носки или чулки. Носить только подходящие по размеру чулки или носки, без тугих резинок и грубых швов.
- Подбирать обувь - она должна быть удобной, не стеснять и не натирать. Прежде чем надеть обувь, проверяйте рукой, нет ли там складок, торчащих гвоздиков, трещин кожаной подкладки с неровными краями, а также случайно упавших туда мелких предметов. Покупать обувь лучше после обеда. В это время нога отекает и можно подобрать обувь с учетом этой особенности.
- Если вы поранились (царапины, ссадины и т.п.), нужно обрабатывать специальными антисептиками (фурацилином, диоксидином) или перекисью водорода, после чего наложить стерильную повязку. Применение раствора йода, «зеленки», спирта и марганцовки противопоказаны из-за того, что они ухудшают заживление ран, так как могут вызвать ожог, а также окрашивать рану, скрывая происходящий процесс. Если повреждения не заживают, обязательно обратиться к врачу.

