

# Сахарный диабет и уход за ногами



Как врачу обучить пациента  
самостоятельному уходу за ногами

## Краткая информация по препарату АКТОВЕГИН®

Регистрационное удостоверение Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 10392/15/16 от 01.09.2015 до 01.09.2020

Полную инструкцию по медицинскому применению смотрите на сайте [www.vidal.by](http://www.vidal.by) или на сайте [www.rceth.by/RefBank](http://www.rceth.by/RefBank)

**Наименование лекарственного средства:** АКТОВЕГИН®. **Активное вещество:** депротеинизированный гемодериват крови телят. **Лекарственная форма:** раствор для инъекций 40 мг/мл – 2 мл, 5 мл, 10 мл. **Показания:** метаболические и сосудистые нарушения головного мозга (в том числе демиелинизация), периферические (артериальные и венозные) сосудистые нарушения и их последствия (артериальная гипотония, венозные язвы нижних конечностей), в том числе диабетическая полинейропатия. **Противопоказания:** наличие аллергии на Актовегин® или на аналогичные препараты или вспомогательные вещества. **Способ применения и дозировка:** раствор АКТОВЕГИН® можно вводить внутривенно (в/в), внутримышечно (в/м) или внутриаптерально (в/а), также его можно добавлять в растворам для инфузий. При введении в виде инфузий 10-50 мл препарата добавляется к 200-300 мл основного раствора (изотонический раствор хлорида натрия или 5% раствор глюкозы). Скорость инфузии: приблизительно 2 мл/мин. Дозировка в зависимости от определенных показаний. Метаболические и сосудистые нарушения головного мозга, такие как ишемический инсульт:

20-50 мл (800-2000 мг) в 200-300 мл 0,9% раствора натрия хлорида или 5% раствора декстрозы, внутривенно капельно ежедневно в течение 1 недели, далее по 10-20 мл (400-800 мг) внутривенно капельно – 2 недели с последующим переходом на таблетированную форму. **Побочные действия:** редко (от  $\geq 1/10\ 000$  до  $\leq 1/1\ 000$ ) аллергические реакции (лекарственная лихорадка, симптомы лихоточного состояния); редко (от  $\geq 1/10\ 000$  до  $\leq 1/1\ 000$ ) крапивница, приливы к лицу. **Взаимодействие с другими лекарственными препаратами:** не выявлено. **Меры предосторожности:** Актовегин® предназначен для однократного использования. Искривленную и притертую ампулу и раствор следует использовать незамедлительно. Недопустимо смешивание Актовегина с другими лекарственными средствами при инъекциях или инфузиях. При в/м применении Актовегин® следует вводить медленно не более 5 см. Парентеральное введение Актовегина следует осуществлять под медицинским контролем при наличии средств для терапии аллергических реакций. Рекомендуется перед началом терапии проведение пробной инфузии/инъекции.

## Краткая информация по применению БАД к пище Келтикан® комплекс

Свидетельство о государственной регистрации RU.77.99.11.003.E.005541.04.15 от 10.04.2015 г.

Остановив свой выбор на БАД Келтикан® комплекс, Вы получите надежный и качественный продукт. Келтикан® комплекс содержит важные компоненты, необходимые для восстановления поврежденных нервных тканей. Благодаря этому Келтикан® комплекс способствует более быстрому восстановлению хорошего самочувствия и работоспособности.

### Что происходит при поражении нервов?

В нашем организме имеется большое количество нервных волокон, составляющих так называемую периферическую нервную систему. При поражении этих нервов, например, в случае сдавливания, ущемления или при длительно протекающих в течение многих лет нарушениях обмена веществ, таких как сахарный диабет, возможно развитие неприятных и болезненных ощущений. Поражение периферической нервной системы может возникать при различных состояниях и заболеваниях, сопровождающихся неприятными и болезненными ощущениями (например, заболевания позвоночника, невралгии).

Организм человека способен самостоятельно за счет резервных возможностей восстанавливать поврежденные нервные волокна. Конечно, процессы восстановления требуют достаточного количества времени. Однако в этом случае поступление извне определенных структурных элементов, необходимых для восстановления нервных волокон, может оказать значительную помощь.

### Какую помощь может оказывать БАД к пище Келтикан® комплекс?

Келтикан® комплекс содержит биотенный элемент уридинмонофосфат, а также витамин В<sub>12</sub> и фолиевую кислоту, которые стимулируют собственные восстановительные процессы в организме. Уридинмонофосфат имеет особое значение для ускорения восстановления поврежденных нервов, а фолиевая кислота и витамин В<sub>12</sub> для поддержания нейронного метаболизма.

Клинически доказано и документально подтверждено, что при поражениях периферических нервов повышается потребность в природных нуклеотидах, таких как уридинмонофосфат. Поэтому его поступление в организм имеет важнейшее значение в ходе процессов восстановления и регенерации нервов. В результате его метаболизма обеспечивается восстановление важных компонентов клеточных мембран нейрона, а также поступление достаточного количества ферментов к поврежденным нейронам.

Фолиевая кислота и витамин В<sub>12</sub> имеют важное значение для поддержания нейронного метаболизма (биосинтез белка, процессы миелинизации), а также для профилактики или снижения выраженности микроангиопатии.

### Что входит в состав Келтикан® комплекс?

	В капсуле/суточной дозе	В 100 г
Уридинмонофосфат	50 мг	18,8 г
Витамин В <sub>12</sub>	3 мкг	1128 мкг
Фолиевая кислота	400 мкг	150 мг

### Что представляет собой Келтикан® комплекс?

**Состав:** наполнитель микрокристаллическая целлюлоза, натриевая соль уридинмонофосфата, гидроксипропилметилцеллюлоза (оболочка капсулы), витамин В<sub>12</sub>, магния стеарат, гидрат оксида кремния, фолиевая кислота, краситель железа оксид красный.

**Область применения:** в качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витамина В<sub>12</sub> и фолиевой кислоты, содержащей натриевую соль уридинмонофосфата. Келтикан® комплекс способствует восстановлению поврежденных нервных волокон при заболеваниях позвоночника и периферических нервов.

**Способ применения:** взрослым по 1 капсуле в день во время еды. Продолжительность приема – 20 дней. При необходимости прием можно повторить.

В одной капсуле содержится 3 мкг витамина В<sub>12</sub> (300% РНН) и 400 мкг фолиевой кислоты (200% РНН).

РНН – рекомендуемая норма потребления; \* не превышает нормальный допустимый уровень.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

### Что еще Вам следует знать о Келтикан® комплексе?

Келтикан® комплекс не содержит глюкозы или лактозы, а также консервантов или веществ животного происхождения. Лица, страдающие сахарным диабетом, также могут принимать Келтикан® комплекс.

Целлюлоза, которая используется для производства капсул Келтикан® комплекс, не имеет животного происхождения, следовательно, ее могут принимать лица, которые придерживаются вегетарианского и веганского образа жизни. Келтикан® комплекс реализуется через аптечную сеть и упаковками по 20 и 40 капсул.

**Условия хранения:** хранить в сухом, недоступном для детей месте при температуре не выше 25°C.

**Срок годности:** 3 года с даты изготовления. Не использовать после даты, указанной на упаковке.

Представительство ООО «Takeda Osteuropa Holding GmbH» (Австрия) в Республике Беларусь  
220020 г. Минск, пр. Победителей 84, офис 27 Тел. +375 17 2404120 Факс +375 17 2404130



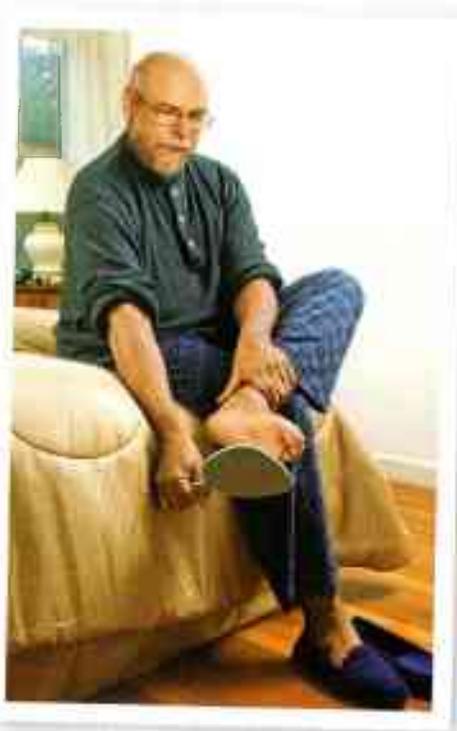
## Внимательное отношение к ступням – важная часть самоконтроля при сахарном диабете

Ноги дают нам возможность ходить. А при сахарном диабете ногам требуется особый уход. При этом заболевании даже незначительная проблема на стопе может стать тяжелым осложнением. Врач-эндокринолог и другие специалисты помогают пациенту узнать, как можно защитить ноги и поддерживать их в здоровом состоянии.

### Проблемы со стопами могут иметь тяжелые последствия

При сахарном диабете возможно повреждение нервов ног и развитие нейропатии. Это состояние, при котором нарушается чувствительность стопы, поэтому трудно сразу заметить появившуюся ранку или язву. При сахарном диабете ухудшается кровоснабжение, в результате этого даже небольшое повреждение стопы, например волдырь, плохо заживает. Фактически, даже небольшая травма может стать причиной быстрого развития тяжелой инфекции, при которой необходимо лечиться в больнице. Как пациенту правильно оценить состояние своих стоп? Если стопа нездорова, то можно заметить:

- красные пятна, волдыри, мозоли, или натоптыши;
- следы на носках от просочившейся влаги;
- сухую, потрескавшуюся или покрытую чешуйками кожу;
- утолщенные, желтые или вросшие ногти;
- медленно заживающие ранки;
- ощущение покалывания, холода или жжения;
- онемение;
- красные полосы или изменения цвета кожи.



➤ Для осмотра стопы необходимо использовать зеркало.

### Ухаживать за стопами надо постоянно

Необходимо помнить о регулярном посещении врачей и о том, что уход за ногами – это часть повседневной активности при сахарном диабете. Вот 3 важных совета пациенту:

- **Научитесь контролировать сахарный диабет.** Если Вы сможете поддерживать уровень сахара в крови в пределах целевых значений, то риск развития осложнений со стороны стоп значительно уменьшится. Поэтому регулярно проверяйте уровень сахара в крови, питайтесь здоровой пищей. Принимайте все противодиабетические лекарства, которые назначил врач.
- **Каждый день осматривайте стопы.** Это поможет выявить возможные осложнения до того как они проявятся. Обычный уход за кожей также поможет поддерживать стопы в здоровом состоянии.
- **Следует регулярно посещать своего лечащего врача и врачей-специалистов.** Это придаст Вам уверенности в том, что Вы справляетесь с сахарным диабетом, и Ваши ноги здоровы.

### Рациональная фармакотерапия

В зависимости от состояния здоровья пациенту назначается определенное плановое лечение. Наряду с правильным уходом за стопами, ношением удобной обуви и регулярным посещением врача, могут быть назначены лекарственные средства с целью лечения и профилактики патологии стоп. Выбор дозы лекарственного средства индивидуален и должен быть определен лечащим врачом! Пациент должен применять лекарства именно так, как они были назначены.

**Медикаментозное лечение направлено на предупреждение прогрессирования сахарного диабета:**

- необходимость жесткой и долгосрочной компенсации углеводного обмена;
- обеспечение поддержания нормального уровня системного артериального давления;
- коррекция липидного спектра;
- прекращение курения и физические нагрузки (ходьба), уход за стопами и использование адекватной обуви;
- антитромбоцитарные и антиромботические препараты по показаниям.

В комплексную терапию и профилактику может быть включен сывороточный дериват Актовегин® – депротеинизированный гемодериват крови телят, эффективность которого обоснована при периферических сосудистых нарушениях и их последствиях (артериальная ангиопатия, венозные язвы нижних конечностей), в том числе диабетической полинейропатии. Актовегин® вызывает увеличение энергетического метаболизма клеток. В качестве вторичного эффекта наблюдается увеличение кровоснабжения в органах и тканях.

Схема применения лекарственного средства Актовегин®	
Периферические сосудистые нарушения и их последствия	20-30 мл внутривенно капельно 1 раз в сутки 4 недели
Диабетическая полинейропатия	50 мл внутривенно капельно 1 раз в сутки 3 недели

Также в комплексное лечение и профилактику при сахарном диабете с диабетической нейропатией целесообразно включение комплекса нуклеотидов, витамина В<sub>12</sub> и фолиевой кислоты (Келтикан® комплекс).

Келтикан® комплекс содержит важные компоненты, необходимые для восстановления

поврежденных нервных тканей: биогенный элемент уридинмонофосфат, а также витамин В<sub>12</sub> и фолиевую кислоту, которые стимулируют собственные восстановительные процессы в организме. Уридинмонофосфат имеет особое значение для ускорения восстановления поврежденных нервов, а фолиевая кислота и витамин В<sub>12</sub> – для поддержания нейронного метаболизма.

Келтикан® комплекс способствует восстановлению поврежденных нервных волокон при заболеваниях позвоночника и периферических нервов.

Способ применения Келтикан® комплекс: взрослым по 1 капсуле в день во время еды. Продолжительность приема – 20 дней. При необходимости курс можно повторить.

Эта брошюра помогает работе врача с пациентом, но не заменяет консультацию врача.

Только лечащий врач может поставить диагноз и назначить лечение.

©2017 The StayWell Company, LLC. www.kramesstore.com 800.333.3032 All rights reserved. Made in the USA.

©2019 АО "Видалъ Рус"

## Здоровая стопа

При ходьбе здоровые стопы подвергаются давлению, которое в два-три раза превышает массу тела человека. Кости и суставы помогают равномерному распространению этой нагрузки по всей стопе. По кровеносным сосудам к стопе поступает кровь, обогащенная кислородом, что поддерживает ее в здоровом состоянии. А передающиеся по нервам импульсы предупреждают о любых проблемах или травмах стопы.



### Если кожа здорова

Здоровая кожа является первым барьером, защищающим ткани стопы от проникновения инфекции. Под кожей располагается жировая клетчатка, нервы и кровеносные сосуды. Эти ткани уменьшают давление массы тела на стопу. Все части стопы работают вместе, и это сохраняет ее в здоровом состоянии.



## Наиболее частые проблемы со стопой

Большинство проблем со стопой вызваны натиранием или давлением на области, где кожа близко прилегает к кости. Такие повреждения могут возникать у каждого человека, но при повышенном содержании сахара в крови они становятся гораздо серьезнее. Если их не лечить, даже небольшой дефект кожи может привести к развитию тяжелой инфекции. Диабет может стать причиной развития диабетической нейропатии (поражения нервов). При этом состоянии можно и не чувствовать повреждения кожи на стопе, а в некоторых случаях – не заметить разрушение кости и сустава.



### Если кожа инфицирована

Дефект кожи может быть вызван натертостью, очень сильным сдавлением или травмой. Если в это место проникнут бактерии, то может развиваться инфекция и воспаление. При высоком содержании сахара в крови заживление замедляется, что способствует распространению инфекции.



Волдырь или мозоль начинаются с появления на коже красного или более теплого на ощупь пятнышка. Через это место бактерии могут проникать в кожу.

Воспаление иногда затрагивает все слои кожи и подкожные ткани и даже распространяется на кости и суставы.

# Проверяем стопы

При сахарном диабете поражаются нервы стопы, и можно не почувствовать повреждающее воздействие. Поэтому пациент должен осматривать свои стопы каждый день. Это поможет обнаружить небольшие раздражения на коже, прежде чем они станут причиной развития серьезной инфекции. Если больному человеку сложно самостоятельно проверить свои стопы, ему могут помочь близкие.

## Как проверять стопы

Ниже приведены советы, которые врач может дать своему пациенту:

- **Проверьте каждую стопу сверху.** На пальцах, на задней части пятки, наружном крае стопы можно обнаружить многочисленные натертости, которые образуются из-за тесной обуви.
- **Проверьте подошву каждой стопы.** Ежедневная нагрузка на стопы при ходьбе часто приводит к появлению "пятен давления" (см. стр. 7). Чтобы увидеть подошву, при необходимости можно воспользоваться зеркалом.
- **Проверьте состояние пальцев и ногтей.** Между пальцами часто возникает грибковая инфекция. Поражение ногтей также может быть признаком грибковой инфекции или вызывать дефекты кожи.
- **Проверьте также свою обувь.** Травмы стопы могут появиться из-за посторонних предметов внутри обуви. Каждый раз, надевая обувь, проверяйте ее рукой изнутри на наличие посторонних предметов, таких как камушки, швы, жесткие фрагменты, которые могли бы вызывать раздражение кожи.

## Пациент должен немедленно обратиться к врачу, если он обнаружил:

- Красные полосы или изменение цвета стопы
- Волдырь или ранка на стопе
- Сильную или усиливающуюся боль в стопе
- Усиливающееся ощущение жжения
- Усиление отека на ногах
- Подтеки крови или сукровицы на носках

## На что обращать внимание

Дайте пациенту следующие рекомендации: обращать внимание на любые изменения на стопе. К ним относятся изменение цвета кожи или ногтей, отек, места появления красноты, сухости или трещин. Также необходимо следить за появлением новых ощущений, таких как жжение, покалывание или "ползание мурашек". Иногда возникают участки онемения, ощущение тепла или холода.



### Красные пятна

Важно не пропустить красные "горячие пятнышки" в местах наибольшего трения – кончики и основания пальцев, внешний край стопы, подушечка стопы. Со временем, "горячие пятнышки" могут превратиться в волдыри, мозоли, оомозелости или язвы.

### Воспаления, язвы и раны

Заострите внимание на повреждениях на подошве у большого пальца и на подушечке стопы. Из раны может выделяться белая, желтая или бесцветная влага. В этом случае необходимо немедленно обратиться к врачу-подиатру.



### Стопа атлета

Покраснения, шелушение, или трещины вокруг и между пальцами могут быть признаком грибковой инфекции, которая вызывает зуд и разрывы кожи.

### Проблемы с ногтями

Ногти, врастающие в кожу, вызывает покраснение или боль. Истончение, желтизна или обесцвечивание ногтей могут быть признаками грибковой инфекции.

### Трещины на коже

Трещины на пятке, сверху стопы и на подошве могут быть вызваны сухостью и раздражением кожи.

### Изменения цвета

Важно заметить любое изменение цвета стопы. Появление красных полос может быть признаком тяжелой инфекции, что требует немедленной медицинской помощи.

# Обследование стопы на приеме у врача

Врач проводит обследование стоп, анализирует течение сахарного диабета, оценивает общее состояние здоровья пациента.

При необходимости проводится рентгенологическое исследование, а также другие тесты и анализы.

## История болезни

Задача врача также выяснить общее состояние здоровья и любую проблему, которая возникла с ногами, как у пациента развивался диабет, изменялся ли уровень сахара в крови с течением времени. От подробного ответа на вопросы о длительности сахарного диабета, уровня глюкозы в крови, принимаемых лекарств для его коррекции, а также всех лекарств, витаминов и БАДов, назначенных другими врачами зависит тактика лечения, которую выберет специалист.

## Обследование стопы

Проводится обследование ног и стоп. Во-первых, осматривают кожу и ногти для выявления любых признаков инфекции. Чтобы оценить кровоток, проверяют пульс на каждой ступне. Кроме того, может потребоваться проведение тестов для изучения состояния нервов на ногах. Для этого используется маленькая пластиковая нить (монофиламент), с помощью которой определяется чувствительность стоп. Чтобы установить, есть ли нарушения со стороны костей, суставов, мышц, пациенту могут предложить пройти короткое расстояние.





►► При проведении доплеровского исследования используются ультразвуковые волны для измерения кровотока в голених и стопах; эта процедура безболезненна.

## Диагностические исследования

Чтобы больше узнать о состоянии стоп больного сахарным диабетом, лечащий врач, при необходимости, может предложить ряд исследований:

- **Доплеровское исследование** для измерения кровотока в ногах и стопах.
- **Рентгенологическое исследование**, которое позволяет увидеть изменения костей и суставов.
- **Визуализирующие исследования**, такие как магнитно-резонансная визуализация (МРВ), сканирование костей и компьютерная томография (КТ). Они помогают выявить инфекцию костей.
- **Другие тесты**, например, позволяющие оценить состояние сосудов и кровоснабжения нижних конечностей и стоп. Кроме того, возможно проведение неврологических тестов для определения чувствительности стоп.

## Составление программы по уходу за стопами

На основании проведенных исследований лечащий врач составляет программу по самостоятельному уходу за стопами. Эта программа может быть очень простой и начинаться с рекомендаций по обычному ежедневному уходу за стопами, а также советов по изменению типа обуви. В программу также может быть включено лечение небольших повреждений, таких как мозоль или волдырь. В некоторых случаях для лечения инфекции необходима операция.

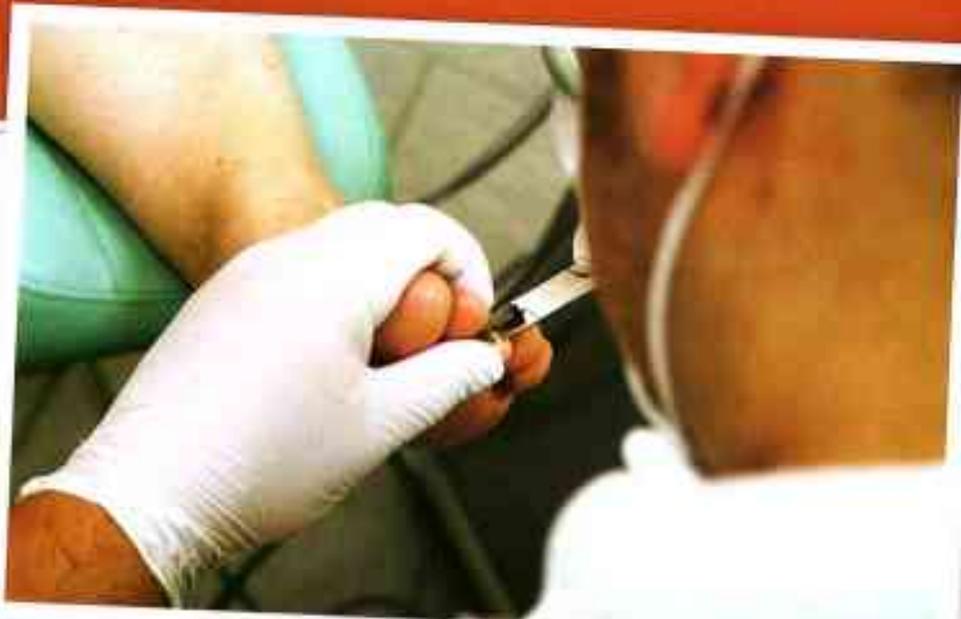
## Чтобы не возникали осложнения

При сахарном диабете легче предупредить осложнение, чем потом лечить его. Для регулярного осмотра и проведения лечения нужно постоянно наблюдаться у врача-эндокринолога и других специалистов.

Осложнения на стопе могут развиваться быстро. Поэтому важно точно соблюдать график регулярных посещений, который наметил врач. Это позволит легче обнаружить и вылечить небольшие раздражения на коже до развития осложнений. Регулярные осмотры также могут помочь сохранить кровоснабжение и чувствительность стопы. При нейропатии (низкой чувствительности на стопах), может потребоваться более частый медицинский контроль.



Лечащий врач должен приветствовать активность пациента, его желание задавать любые вопросы и как можно больше знать о контроле за течением сахарного диабета и уходе за стопами.



►► При нейропатии, нарушении микроциркуляции, плохом зрении для подрезания ногтей нужно посещать подиатра.

### **Уход за стопами**

При появлении небольших дефектов ногтей и кожи регулярный уход за стопами помогает предотвратить серьезные осложнения (см. стр. 15 – советы по уходу за стопами). Кое-что можно сделать самостоятельно, но обрабатывать волдыри или язву на стопе должен специалист – подиатр. К нему же лучше обратиться в случаях плохого зрения для ухода за ногтями на ногах.

### **Удобная обувь**

Очень важно носить соответствующую обувь. В некоторых случаях достаточно отказаться от высоких каблуков или не носить плотно облегающие сапоги. Кроме того, врач может посоветовать носить специальную обувь или использовать стельки. Если на стопе есть раздражение, то эти меры помогут предотвратить развитие осложнений.

# Лечение инфекций

При сахарном диабете замедляются процессы заживления в организме. По этой причине возможно инфицирование даже незначительного повреждения стопы – от маленькой мозоли до вросшего ногтя. При отсутствии лечения инфекция может распространиться и на близлежащие ткани. Такое состояние может представлять угрозу для жизни.

## Легкие инфекции

Начинать лечение надо по программе, составленной врачом. Целью является заживление воспаления до того как наступит ухудшение. Лечащий врач должен провести осмотр и очистить инфицированный очаг, в некоторых случаях для борьбы с инфекцией назначаются антибиотики. Все назначенные лекарства необходимо принимать по плану и столько времени, сколько рекомендовано врачом. Самовольное прекращение приема лекарств может привести к распространению инфекции. Иногда надо "щадить" ногу, меньше ходить, держать ее в поднятом состоянии.

Даже при лечении антибиотиками и другими препаратами заживление стопы может продолжаться долго. Чтобы достичь большей эффективности, надо обучить пациента четко следовать всем рекомендациям медицинского персонала. Это помогает обеспечить полноценное лечение, а также приводит врача к убеждению, что процесс выздоровления проходит правильно.





### Тяжелые инфекции

В некоторых случаях инфекция, возникшая на стопе, может распространиться по всей ноге. Для лечения тяжелой инфекции может быть показана госпитализация и внутривенное введение антибиотиков. При серьезной инфекции, угрожающей жизни пациента, может потребоваться операция.

### Хирургическое лечение

Цель хирургического лечения – удаление очага инфекции для сохранения стопы или ноги. Операция может быть сделана в больнице или в перевязочном кабинете с применением оборудования для лечения ран. Продолжительность пребывания в больнице зависит от операции и от скорости заживления. Во время восстановления больному, скорее всего, на некоторое время придется ограничить двигательную активность. В этом случае медицинский персонал может посещать больного на дому.

### Специальное лечение ран

В некоторых случаях лечащий врач направляет пациента на лечение с помощью специальных методов, предназначенных для терапии трудно заживающих язв и инфекций. При этом пациент находится под наблюдением врачей разных специальностей, получает антибиотики или другие препараты для борьбы с инфекцией. Важно во время лечения научить пациента самостоятельно ухаживать за раной в домашних условиях.

# Чтобы ноги были здоровыми

Контролировать сахарный диабет и заботиться о стопах – это две неразрывные задачи, которые важно выполнять в течение всей жизни. Каждый пациент в состоянии делать то, что зависит только от него – измерять уровень сахара в крови, находить время для ухода за собой. Очень полезно и важно включить в свой ежедневный распорядок регулярные физические упражнения, а также носить удобную обувь и носки.

## Регулярные физические нагрузки

Регулярные физические упражнения улучшают кровообращение в ногах. При этом также увеличивается прочность и гибкость стопы. Лучше всего выполнять легкие упражнения, такие как ходьба или езда на стационарном велосипеде. Также можно делать специальную гимнастику для стопы, но перед началом любой программы лечебной гимнастики нужна консультация врача. Совет специалиста нужен и в случае, если какое-либо упражнение вызывает боль, покраснение стопы или другие нарушения.

►► Во время занятий физкультурой или спортом важна удобная обувь.



## Важно подобрать удобную обувь и носки

Любая пара обуви должна быть удобной сразу после покупки. Обувь надо примерять в конце дня, когда стопы немного увеличены. Обувь должна поддерживать ногу и при этом не болтаться на ней. Носки тоже должны быть подобраны по размеру. Не следует носить обувь с открытой пяткой или носком, чтобы не поранить стопу.



Чтобы разносить новую пару обуви можно надевать ее сначала на небольшой период времени, увеличивая этот срок на один час каждый день.

## Советы по уходу за стопами

Важны следующие рекомендации лечащего врача:

- **Контролируйте течение сахарного диабета.** Старайтесь держать уровень сахара в крови в пределах целевых значений. Принимайте лекарства, которые назначил врач. Питайтесь здоровой пищей. Посещайте лечащего врача для регулярных осмотров.
- **Проверяйте стопы каждый день,** чтобы вовремя обнаружить появившиеся красные пятна, мозоли, ранки, участки сухой кожи.
- **Не ходите босиком, даже в помещении.** Как только встаете с постели всегда надевайте носки и обувь.
- **Не используйте препараты для удаления мозолей или бородавок.** Такие средства часто содержат кислоты. Перекись водорода может также ухудшить состояние.
- **Каждый день мойте ноги в теплой воде с мягким мылом.** Не парьте ноги. После мытья просушите кожу полотенцем, особенно между пальцами.
- **Сухие участки на ступнях, например, трещины на пятках, обрабатывайте увлажняющим кремом или лосьоном.** Но не наносите кремы или лосьоны на кожу между пальцами.
- **Спросите лечащего врача о том, как стричь ногти или делать педикюр.** И никогда не состригайте ногти и натоптыши самостоятельно.
- **Бросьте курить.** Курение само по себе ухудшает кровоток и может замедлять заживление ран.
- **Не носите тугие чулки, носки или колготки.** Они могут нарушать приток крови к ногам. Кроме того, не сидите в положении "нога на ногу" в течение длительного времени.
- **Не кладите электрогрелку на ноги.** Если у вас нейропатия, Вы можете не почувствовать ожог.

## ШАГ ВПЕРЕД

Чтобы предотвратить проблемы со стопой требуются время и усилия. Уход за стопами должен войти в привычку. Важно взять под контроль течение сахарного диабета, поддерживать адекватный уровень глюкозы в крови, обращать внимание на состояние стоп и зрение. Это значительно повысит качество жизни пациента, позволит наслаждаться самыми важными вещами в жизни, даже если это просто возможность прогуляться по кварталу.

