

УХОД ЗА СТУПНЯМИ НОГ

Ступни – эта та часть нашего тела, которая доставляет диабетикам самое большое беспокойство. Очень часто ступни теряют чувствительность, и диабетик не замечает появляющихся на них проколов, потертостей, трещин и других изменений. Поэтому нужно быть очень внимательным и оберегать ноги от появления эрозий, инфекций и, в конечном итоге, развития гангрены, которая может привести к ампутации конечности.

Гигиена ступней

Полезно мыть ступни каждый день теплой водой и тщательно вытирать их, особенно в промежутках между пальцами, осматривая с помощью зеркала, не появились ли трещины или изменения цвета кожи. Если есть ранки, их следует промыть соленой водой, а при изменении цвета кожи нужно обратиться к врачу.

Ногти необходимо подрезать по прямой линии только ножницами, а затем подтачивать их пилкой, чтобы их края не повреждали кожу пальцев. Если ногти утолщенные или вы плохо видите, попросите кого-нибудь остричь их или обратитесь к подологу. Если кожа сухая, смажьте ее ланолином, маслом или увлажняющим кремом.

Обувь

Старайтесь не ходить подолгу в тапочках, лучше надевать ботинки или туфли. Покупая обувь, выбирайте не тесную, чтобы туфли не сдавливали и не деформировали пальцы. Если необходимо, пользуйтесь ортопедическими стельками и периодически проверяйтесь у врача.

Другие советы

- Во избежание порезов ступней старайтесь не ходить босиком по неровной поверхности (пляж, камни...).
- Не садитесь близко к огню или радиатору отопления.
- Не сидите, скрестив ноги, не носите подвязки или плотно облегающие носки, поскольку они затрудняют циркуляцию крови.
- Не наклеивайте пластыри на мозоли. Если у вас есть мозоли, обратитесь к подологу. Прежде чем надеть обувь, ощупайте рукой ее внутреннюю часть.
- Посещайте подолога 1-2 раза в год. Врач осмотрит ваши ступни и выявит любой опасный признак, пока еще не слишком поздно.

Сообщайте врачу обо всех опасных признаках, как то:

- Нагноение под ногтями пальцев ног или в центре мозолей.
- Изменение цвета ступней (красные, синеватые или темные пятна) или появление изъязвлений.
- Ноги мерзнут, болят, потеряна чувствительность в ступнях (онемение).

