

Цукровий діабет і догляд за стопами

Вступ

Догляд за стопами є важливою частиною Вашого здоров'я, особливо якщо у Вас цукровий діабет. Цукровий діабет може викликати у Вас проблеми через поганий кровообіг (*циркуляцію*) до Ваших стоп і ніг, в результаті чого Ваша шкіра:

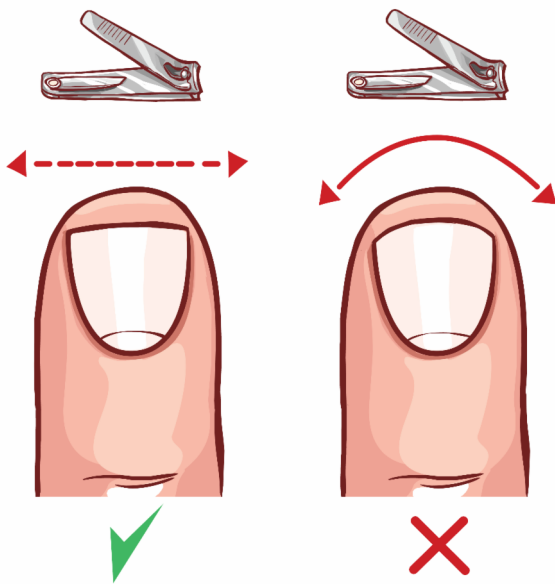
- Стане тоншою та більш сухою.
- Може легше пошкодитися.
- Буде гірше загоюватися.
- Буде лущитися та тріскати.

У Вас також може виникнути пошкодження нервів (*невропатія*) у ногах і стопах, що призводить до зниження відчуття в них. Це означає, що Ви можете не помітити незначних травм ніг, які можуть призвести до більш серйозних проблем. Найкращий спосіб запобігти майбутнім проблемам із стопами — це вчасне виявлення та усунення будь-яких потенційних проблем.

Як доглядати за стопами

Гігієна стопи

- Щодня мийте ноги теплою водою з м'яким милом. **Не** використовуйте гарячу воду. Після цього витріть стопи та ділянки між пальцями ніг до повного висихання. **Не** замочуйте ноги, оскільки це може висушити шкіру.
- Підстригайте нігті на ногах рівно. **Не** рухайте шкірку під нігтями або навколо кутикули. Підпиляйте краї нігтів пилочкою для нігтів.
- Наносьте зволожувальний лосьйон або вазелін на шкіру ніг і на сухі, ламкі нігті. Використовуйте лосьйон, який не містить спирту та не містить ароматизаторів. **Не** наносьте лосьйон між пальцями ніг.



Взуття та шкарпетки

- Щодня одягайте чисті шкарпетки або колготи. Слідкуйте, щоб вони не були занадто тугими. **Не** носіть підколінки, оскільки вони можуть зменшити приплив крові до ніг.
- Носіть взуття, яке добре підходить і має достатню амортизацію. Завжди перевіряйте своє взуття, перш ніж його взути, щоб переконатися, що всередині немає жодних предметів.
- Щоб розносити нове взуття, носіть його лише кілька годин на день. Це допоможе уникнути травм на ногах.

Рани, подряпини, затвердіння та мозолі

- Щодня перевіряйте свої стопи на наявність пухирів, порізів, синців, ран і почервонінь. Якщо Ви не бачите нижньої частини стопи, скористайтеся дзеркалом або попросіть когось про допомогу.
- **Не** обрізайте мозолі або затвердіння та не намагайтеся видалити їх за допомогою ліків.
- Якщо Ви помітили невелику подряпину, поріз або пошкодження шкіри на ногах, постарайтесь, щоб це місце та шкіра навколо нього завжди була чистою та сухою. Ви можете мити ці ділянки м'яким милом і водою. **Не** мийте цю ділянку перекисом, спиртом або йодом.

- Якщо у Вас є рана, подряпина, затвердіння або мозоль на нозі, перевіряйте їх кілька разів на день, щоб переконатися, що вони загоюються і не заражені. Перевірте чи немає:
 - Почервоніння, набряку або болі.
 - Рідини або крові.
 - Тепла.
 - Гною або неприємного запаху.



Загальні поради

- **Не** схрещуй ноги. Це може зменшити приплив крові до ніг.
- **Не** використовуйте грілки або пляшки з гарячою водою для ніг. Вони можуть викликати опіки шкіри. Якщо Ви втратили чутливість в ступнях або ногах, Ви можете не знати, що це відбувається, поки не буде занадто пізно.
- Захищайте свої ноги від спеки та холоду, одягаючи взуття, наприклад, на пляжі або на гарячому тротуарі.
- Заплануйте повне обстеження стоп принаймні раз на рік (*щороку*) або частіше, якщо у Вас є проблеми зі стопами. Негайно повідомте свого лікаря про будь-які порізи, рани або синці.

Зверніться до лікаря, якщо:

- У Вас захворювання, яке підвищує ризик розвитку інфекції, і на Ваших стопах є порізи, рани або синці.
- У Вас є травма, яка не загоюється.
- У Вас почервоніння на ногах або стопах.
- Ви відчуваєте печіння або поколювання в ногах або стопах.
- Ви відчуваєте біль або спазми в ногах і стопах.
- Ваші ноги або ступні німіють.
- Ваші ноги завжди холодні.
- Ви відчуваєте біль навколо нігтів на ногах.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- У Вас на ступні рана, подряпина, затвердіння або мозоль і:
 - У Вас посилюється біль, набряк або почервоніння.
 - У Вас з рани, подряпини, затвердіння або мозолю витікає рідина або кров.
 - Ваша рана, подряпина, затвердіння або мозоль теплі на дотик.
 - У Вас гній або неприємний запах з рани, подряпини, затвердіння або мозолю.
 - У Вас підвищена температура тіла.
 - Ви помітили червону лінію, що піднімається вгору по нозі.

Підсумок

- Щодня перевіряйте свої стопи на наявність пухирів, порізів, синців, ран і почервоніння.
- Наносьте зволожувальний лосьйон або вазелін на шкіру ніг і на сухі, ламкі нігті.
- Носіть взуття, яке добре підходить і має достатню амортизацію.
- Якщо у Вас є проблеми зі стопами, негайно повідомте свого лікаря про будь-які порізи, рани або синці.
- Заплануйте повне обстеження стоп принаймні раз на рік (*щороку*) або частіше, якщо у Вас є проблеми зі стопами.