

Как ухаживать за ногами при сахарном диабете.

Рекомендации эндокринолога областного диабетологического центра Силкиной Марии Игоревны.

Высокий уровень глюкозы в крови может вызвать поражение нервов, что, в свою очередь, может привести к снижению чувствительности ног. Поэтому люди с сахарным диабетом часто подвержены травмам и инфекциям ног. Раны могут плохо заживать и превращаться в язвы, что, в отсутствие должного лечения, может привести к печальным последствиям. Чтобы избежать возможных проблем, придерживайтесь следующих рекомендаций, чтобы ноги при сахарном диабете оставались здоровыми:

1. Ежедневно осматривать ноги:
 - Осматривать стопы, подошву стоп, ногти и промежутки между пальцами ног;
 - Обращать внимание на порезы, изменения цвета кожи или ногтей, припухлости и деформацию стопы.
2. Ежедневно мыть ноги водой комнатной температуры:
 - Использовать увлажняющее мыло;
 - Температура воды не должна быть выше 37-38°C (ее лучше измерить с помощью водного термометра, как для купания детей, или локтем, чтобы избежать ожога). Кроме того, ножные ванны не должны быть длительными, не более 5-7 минут — это делает кожу более уязвимой;
 - Протирайте ноги мягким полотенцем, особенно тщательно — промежутки между пальцами, так как влажная среда является хорошей почвой для грибков;
 - Не забывайте наносить увлажняющий полужирный крем, хорошо, если в составе крема будет 5-10% мочевины. Однако не втирать его между пальцев ног, где влажность способствует росту микроорганизмов.
3. Ухаживать за ногтями на ногах:
 - Обрабатывать ногти следует с помощью личной пилки. Это позволит не только избежать травматизации, но и сформировать правильный, горизонтальный край ногтя, оставляя нетронутыми его уголки, что поможет избежать врастание.
 - В случае появления ран, раздражения, трещин или ороговения кожи ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно применить пемзу, мозольный пластырь или подушечки / иные средства для удаления мозолей, а лучше сразу обратитесь за помощью к врачу;
 - Используйте неагрессивные дезинфицирующие средства с последующим наложением стерильной повязки (в домашней «аптечке» хорошо иметь водный раствор Хлоргексидина биглюконата 0.05%), а вот анилиновыми красителями (спиртовой раствор йода, «зелёнка», фукорцин, марганцовка) при сахарном диабете лучше не пользоваться.
4. Защищайте ноги от жары и холода:

- Избегайте холодных и горячих компрессов на ноги, поскольку у них может быть снижена чувствительность. Не грейте ноги возле обогревательных электрических приборов, батареи.
5. Всегда носите удобную обувь и носки:
- Никогда не ходите босиком, даже дома;
 - Новая обувь должна хорошо сидеть при покупке. Поэтому выбирайте обувь вечером, когда ноги немного отекают, и приобретайте ту обувь, которая подходит по всем параметрам;
 - Постепенно разношивайте новую обувь, надевая её на 1–2 часа в день. Каблук должен быть устойчивым широким не выше 4-5 см;
 - Носите хлопковые или шерстяные носки, чтобы ноги оставались сухими;
 - Перед тем, как надеть обувь, убедитесь, что внутри ноги ничего не будет мешать. Проверьте, что стелька обуви гладкая, а в самой обуви нет предметов, которые могут вызвать травму или раздражение;
 - Ноги при диабете требуют поддерживающей, защитной обуви: избегайте носить сандалии, обувь с открытой пяткой или пальцами, деформированную обувь.
6. Бросьте курить: табак снижает циркуляцию крови в ногах, что может привести к возникновению осложнений.

Если рана или язва на стопе все-таки образовалась, нельзя использовать солевые ванночки, ногу с раной/язвой не мочить, обязательно проводить полную разгрузку стопы (костыли или коляска отлично подойдут, дома и на улице), не заниматься самолечением, а незамедлительно обратиться к эндокринологу и хирургу в кабинет «Диабетическая стопа» для дообследования и назначения лечения.