Автор: Врач-хирург О.Луговский

Ни для кого не секрет, что нарушение углеводного обмена в организме человека в виде сахарного диабета влечет за собой целый комплекс патологических изменений, которые существенно затрудняют повседневную жизнь наших пациентов.

Сегодня мы поговорим о том, как правильно ухаживать за ногами при таком грозном осложнении сахарного диабета как синдром диабетической стопы. Я не сказал «за своими ногами». По той простой причине, что у многих больных сахарным диабетом существенным образом страдает зрение и вопросы ухода ложатся на плечи родных, близких, опекунов, социальных работников.

В начале следует сказать, что рекомендации не отменяют и не подменяют назначения Вашего лечащего врача, а только дополняют их.

Рекомендации просты. Вся сложность в том, что их надо выполнять ежедневно. Выполнять Вам самим.

Итак, утро Вы проснулись. Проверяете рукой домашние тапочки: нет ли там посторонних предметов, не повернулась ли стелька. Очень важно, чтобы тапочки были в меру мягкими, без грубых внутренних швов. Они должны хорошо держаться на ногах, иметь задники и надежно защищать Ваши ноги.

Ежедневно в течение 10-15 минут делать зарядку для ног. Физические упражнения улучшают кровоснабжение стопы, увеличивают силу ослабевших мышц после ночного сна, уменьшают тугоподвижность суставов, что увеличивает гибкость стопы и снижает давление в зонах риска стопы.

Надеваем носки. Носки должны быть хлопчатобумажными, чистыми (стирать с мылом каждый день, а если есть грибковые поражения ногтей или межпальцевых промежутков, носки необходимо кипятить). Обратите внимание на резинку. Она не должна быть тугой и оставлять следов на коже, чтобы не нарушалось кровоснабжение. Не носите заштопанных носков. Лучше купить новые, чем потом иметь проблемы с ногами. Если ноги мерзнут, наденьте шерстяные носки поверх хлопчатобумажных.

Очень хорошо если вы не сидите дома, а ходите на работу или гуляете. Для этого необходимо иметь подходящую обувь. Установлено, что в основном провоцирующим фактором диабетических язв стоп является травма обувью. Так как Ваши стопы потеряли чувствительность, то оценить удобство обуви только на основании Ваших внутренних ощущений будет сложно. Правильно выбрать обувь Вам помогут Ваши глаза, руки и знания правил выбора обуви. Перед выходом из дома проверяйте рукой обувь для улицы. Т.е. перед каждой сменой обуви проверяйте ее рукой.

Правила подбора обуви:

1. Обувь следует выбирать во второй половине дня, когда Вы уже достаточно времени находились в вертикальном положении, что исключает покупку тесноватой обуви и из расчета на специальные ортопедические стельки.
2. Обувь должна быть достаточно глубокой и широкой с отсутствием внутренних швов.
3. Высота каблука должна быть 3-4 см, а толщина подошвы не менее 1 см.
4. Обувь желательно выбирать из мягкой натуральной кожи и удобными застежками. Т.е. обувь должна принимать форму Вашей стопы, а не Ваша стопа должна подстраиваться под обувь.
5. Для подбора обуви следует использовать бумажные стельки, вырезанные из бумаги по контуру стопы больного в положении стоя.
6. Не ходите длительные расстояния в новой, не разношенной или модельной обуви.
7. При наличии различных деформаций стоп обязательно используйте специальные разгрузочные стельки.
8. Регулярная замена стелек должна проводиться не реже 1 раза в 3 года.
9. В холодное время года при ожидании общественного транспорта на остановках не стойте неподвижно. Двигайтесь, топчитесь, переминайтесь с ноги на ногу. Одним словом не «вмерзайте в остановку».
10. Если Вы не можете подобрать себе обувь в магазине или на рынке, то не надо стесняться и пошить себе индивидуальную ортопедическую обувь. Пускай она по дизайну не самая модельная, но с точки зрения практичности и целесообразности для Ваших стоп это оптимальный вариант.

Следующий не маловажный момент, на который бы хотелось обратить внимание это уход за стопами.

1. Обработка ногтей. Ногти следует обрабатывать только пилкой. Использовать ножницы, щипцы категорически запрещено, поскольку это самая распространенная причина повреждения околоногтевых валиков. Край ногтя опиливают строго горизонтально, не закругляя уголки, т.к. это может привести к формированию вросшего ногтя, что может стать причиной серьезных осложнений.
2. Омозоленую кожу в области пяток и натоптыши-мозоли необходимо регулярно удалять с помощью пемзы или специальной косметической пилки для сухой обработки. Не следует удалять мозоль полностью за один прием. Нельзя срезать мозоли, распаривать ногти перед обработкой и использовать специальные средства для удаления мозолей (различные агрессивные жидкости и пластыри).
3. 3. Мытье ног должно быть ежедневным теплой водой с мылом. Температура 37-39 градусов. Это не трудно проверить термометром. После мытья ноги тщательно вытирают сухим полотенцем. Особенно тщательно между пальцами, где повышенная влажность способствует развитию опрелостей и грибковых заболеваний.
4. Домашняя аптечка должна быть укомплектована дезинфицирующим раствором. Уместны будут растворы хлоргексидина 0,05%, диоксидина 1%. Не лишними будут набор одноразовых стерильных марлевых салфеток, набор салфеток с антисептиком, бинт, нетканый пластырь.Все это Вам поможет при обработке ссадин, порезов и других повреждений в области стоп. Если необходимо обработать порез, ссадину, потертость, то рану следует промыть раствором антисептика и наложить на рану стерильную повязку или салфетку. Закрепить повязку следует бинтом или нетканым пластырем. Ни в коем случае не пользуйтесь спиртовыми растворами йода, зеленки, марганцовкой. Т.к. эти растворы дубят кожу и замедляют заживление. Не следует применять бактерицидный пластырь.
5. Запрещено ходить босиком. Дома, в сауне, в бассейне, на пляже необходимо ходить только в закрытых тапочках.

Полагаю, что выполнение этих рекомендаций не требует каких-либо материальных затрат со стороны пациентов. Специалисты заметили, что ношение ортопедической обуви и выполнение правил ухода за ногами на 50 % снижает частоту язвенных рецидивов язвенных дефектов и других грозных осложнений сахарного диабета. Будьте здоровы!