

Одним з небезпечних ускладнень при цукровому діабеті є ураження нижніх кінцівок (пальців, стоп).

Причиною цього є зміни в судинах, прояви яких наступні:



- біль при ходьбі;
- зміна кольору шкіри;
- ураження нервових стовбурів ніг, що проявляються онімінням, відчуттям «повзання мурашок», пекучими болями в ногах, переважно у стані спокою;
- потовщення шкіри в зонах підвищеного тиску.

В результаті порушення чутливості може відбуватися травматизація шкіри ніг і розвиток виразкових дефектів та ран без ознак болю.

ДОГЛЯД ЗА НОГАМИ

1. Щодня мийте ноги теплою водою, температура води від +30°C до +35°C (перевіряти температури води потрібно термометром).
2. Використовуйте дитяче чи антибактеріальне мило.
3. Ретельно висушуйте Ваші ноги після миття, особливо між пальцями.
4. При сухій шкірі щодня змащуйте Ваші ступні спеціальним кремом, проте, не наносьте крем між пальцями.
5. Ніколи не використовуйте для зігрівання ніг грілки та пляшки з гарячою водою – через зниження чутливості може виникнути опік.

ЩОДЕННИЙ ОГЛЯД НІГ

1. Щодня оглядайте свої ступні, у першу чергу знизу. Найпростіше використовувати для цього дзеркало.

2. При наявності ураження шкіри (почервоніння або набряк) або нігтів (білий наліт) необхідно обов'язково звернутися до лікаря.
3. Щодня робіть гімнастику для гомілок і стоп, про яку Вам розкажуть у «Школі діабету».
4. Використовуйте шкарпетки з бавовни з не тісною резинкою.
5. Щодня міняйте шкарпетки/колготки.

ДОГЛЯД ЗА НІГТЯМИ ТА ПОТОВЩЕНОЮ ШКІРОЮ НІГ

1. Регулярно підпилюйте нігті на ногах – це безпечніше, ніж їх зістригати.
2. Підпилюйте нігті прямо, не укорочуючи куточки, щоб нігті не вросли.
3. Щоденно обробляйте грубу шкіру пемзою.
4. Частіше поновлюйте пемзу (у середньому, 1 раз на 3 місяці).
5. Не використовуйте мозольний пластир для видалення мозолів, щоб уникнути виразки.
6. Ніколи самостійно не зрізуйте мозолі на ногах лезом, ножицями.

СЛІД ПАМ'ЯТАТИ:

- Суворо дотримуйтеся правил догляду за ногами.
- Регулярне обстеження у лікаря з метою виявлення можливих змін (порушення больової, вібраційної, тактильної та температурної чутливості нижніх кінцівок, зниження пульсації артерій ніг, потовщення шкіри, деформації стоп) дасть змогу своєчасно уникнути розвитку ран.

ЯКЕ ВЗУТТЯ ПОТРІБНО КУПУВАТИ

1. Підбирайте взуття у другій половині дня.
2. Віддавайте перевагу якісному шкіряному широкому взуттю. При зниженні чутливості ніг ходіть за покупкою з картонною устілкою.
3. Літне та домашнє взуття має бути з фіксованою п`ятою.
4. Не ходіть із загнутими задніми стінками взуття.
5. Правильно шнуруйте взуття – шнурівка повинна бути паралельною.
6. Ніколи не ходіть босоніж і не надягайте взуття на босу ногу!
7. Щодня оглядайте взуття: чи немає в ньому стороннього предмета, чи не загорнулася устілка, все це може призвести до ушкодження шкіри ніг.

ЯКЩО ВИНИКЛИ РАНИ.

При виявленні ураження стопи необхідно проконсультуватися з лікарем.

Для обробки ран на ногах не можна використовувати речовини, які мають на шкіру дубильний вплив (спиртовий йод, перекис водню, спирт, марганцівка, зеленка, фукорцин). Крім того, вони фарбують шкіру, тому можуть приховати важливі прояви прогресування хвороби, що проявляються в зміні кольору шкіри.

Ушкоджену ділянку шкіри потрібно обробити розчином бетадіну, хлоргексидину, декасаном та закрити стерильною пов'язкою.

Дотримуючись таких правил догляду за ногами при цукровому діабеті, Ви можете бути впевнені, що уникнете ускладнень.

Вінницький обласний клінічний
високоспеціалізований
ендокринологічний центр
Вінницький обласний Центр здоров'я

ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

Особливості догляду за нігтями та ногами

