

УХОД ЗА СТОПАМИ У ЛЮДЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Давайте разберемся, что и как может действительно помочь вам добиться успеха в лечении.



Люди с сахарным диабетом должны уделять особое внимание своим стопам. Сахарный диабет может вызывать множество различных проблем с ногами. Обычные проблемы могут усугубляться и приводить к серьезным осложнениям.

Сахарный диабет может вызвать повреждение нерва, которое приводит к снижению чувствительности стоп. Многие проблемы со стопами возникают при повреждении нервов, также называемом нейропатией. Вы можете повредить стопу и не знать об этом. Повреждение нервов может вызвать покалывание, боль или слабость в стопе. Сахарный диабет также может снизить приток крови к стопам, затрудняя заживление травм и сопротивляемость инфекциям. Изменения формы стоп или пальцев ног также могут вызвать проблемы.

Врач должен проводить всестороннее обследование стоп не реже одного раза в год. Проходите обследование стоп во время каждого визита, если у вас есть проблемы со стопами, такие как потеря чувствительности, изменения формы стоп или язвы стоп. На этой странице приведено еще несколько советов, которым вы можете следовать самостоятельно каждый день, чтобы сохранить здоровье стоп.

Мойте ноги

теплой водой каждый день. Проверьте воду локтем, чтобы убедиться, что она не слишком горячая. Не держите стопы в воде долго, так как из-за этого может возникнуть сухость кожи.



Смягчайте

кожу с помощью увлажняющего лосьона, но не наносите его между пальцами ног. Чрезмерная влажность может привести к инфекции.



Хорошо

вытирайте стопы, особенно между пальцами ног.



Ежедневно осматривайте

стопы на предмет порезов, язв, волдырей, покраснений, мозолей и других проблем. Если вам плохо видно, используйте зеркало или попросите кого-нибудь проверить состояние ваших стоп. Немедленно сообщайте врачам, занимающимся лечением сахарного диабета, о любых изменениях в состоянии стоп.



УХОД ЗА СТОПАМИ У ЛЮДЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Узнайте у врачей, занимающихся лечением сахарного диабета, или у подолога (специалиста по заболеваниям стоп) о том, как

нужно ухаживать за ногтями на пальцах ног. Если вы хотите сделать педикюр, поговорите с вашими лечащими врачами о том, безопасно ли это для вас.



Чтобы избежать образования волдырей, всегда носите чистые мягкие влагоотводящие

носки, подходящие вам. Не надевайте носки или гольфы, которые слишком плотно прилегают к голени.



Всегда носите подходящую по размеру обувь.

Разнашивайте ее медленно.



Чтобы избежать повреждения стоп, никогда не ходите босиком ни в помещении, ни на улице.



Прежде чем надеть обувь,

прощупайте ее изнутри на предмет острых краев, трещин, камушков, гвоздей или чего-либо, что может повредить стопы. Если вы травмируете стопу, немедленно сообщите об этом врачам, занимающимся лечением сахарного диабета.

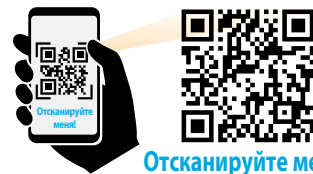


Не курите. Курение влияет на кровеносные сосуды и может снизить приток крови к стопам. Плохое кровообращение — это большая угроза для стоп, поскольку они могут хуже бороться с инфекцией и заживать.



Не забывайте ухаживать за стопами и сразу же сообщать своим врачам, занимающимся лечением сахарного диабета, о любых признаках проблем со стопами. При уходе за стопами всегда следуйте указаниям врача.

Для получения дополнительных ресурсов и полезной информации посетите веб-сайт www.NovoCare.com! Наведите камеру смартфона на QR-код для быстрого доступа к веб-сайту на телефоне.



Отсканируйте меня!

Компания «Ново Нордиск Инк.» дает разрешение на воспроизведение этого материала в некоммерческих образовательных целях только при условии, что первоначальный формат материала сохраняется и что отображается предупреждение об авторском праве. Ново Нордиск Инк. оставляет за собой право отозвать это разрешение в любое время.

NovoCare® является зарегистрированным товарным знаком «Ново Нордиск А/С».

Ново Нордиск является зарегистрированным товарным знаком компании «Ново Нордиск А/С».

© 2022 Ново Нордиск Отпечатано в США US22DI00349 Ноябрь 2022 г.

www.NovoCare.com

