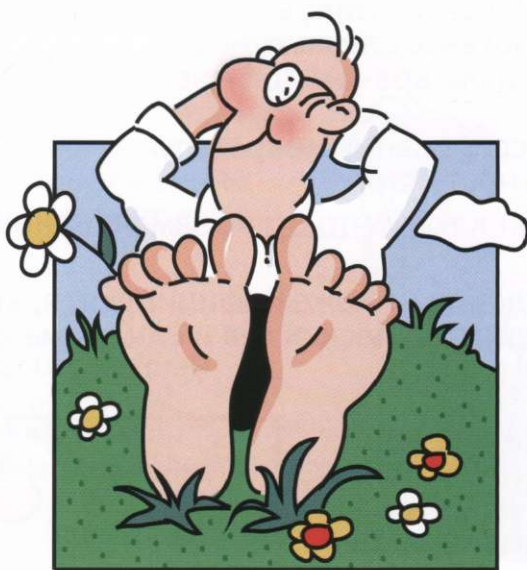

Несколько шагов к здоровым стопам



Что Вы должны знать
о диабетической невропатии

Для пациентов с сахарным диабетом и их родственников

Если у Вас сахарный диабет...

Если у Вас сахарный диабет, будьте особенно внимательны к уходу за стопами.

Диабетическая невропатия – это опасное осложнение сахарного диабета, которое встречается у 50-80% пациентов с сахарным диабетом. Первыми симптомами невропатии могут быть покалывание, жжение, боль или ощущение мурашек на коже стоп. К сожалению, в 70% случаев диабетическая невропатия протекает незаметно для пациента и может быть определена только врачом при инструментальном осмотре.

- При прогрессировании невропатии снижается чувствительность стоп
- Это приводит к тому, что Вы не замечаете ранок, мозолей на стопах
- Эти повреждения на коже инфицируются, что приводит к развитию диабетических язв и синдрома «диабетическая стопа»

Но предупредить всегда легче, чем лечить осложнения. Ваш лечащий врач может порекомендовать Вам современные таблетированные лекарственные препараты. Важно, чтобы они имели форму быстрого высвобождения, т.к. именно эта форма обеспечивает быстрое поступление лекарственного вещества в нервную ткань, что гарантирует надежную защиту от прогрессирования диабетической невропатии.



Ежедневно следите за состоянием стоп

Осматривайте стопы, сидя с зеркалом при хорошем освещении.

Ежедневный осмотр стоп на предмет выявления микротравм, волдырей, мозолей, натоптышей или покраснений кожи необходим.

Осторожно срежьте ногти на пальцах ног (лучше всего подпиливать). Не вырезайте ногти в уголках ногтевых лож, если при этом Вы рискуете повредить мягкие ткани пальца. Помните, что любое, даже самое незначительное повреждение мягких тканей ног, может дать начало язве.

Для удаления ороговевшей кожи пользуйтесь пемзой. Если у Вас плохое зрение, попросите кого-нибудь Вам помочь.

Ежедневно надевайте чистые хлопчатобумажные носки, не носите заштопанных, тесных и с тугими резинками носков.



Смазывайте ноги полужирным увлажняющим кремом и следите за тем, чтобы кожа ног не высыхала и не трескалась. При обнаружении покраснений, нагноений или язвочек нужно немедленно обратиться к врачу.

Ежедневно соблюдайте гигиену стоп

- Используйте теплую воду, проверяйте температуру локтем во избежание ожога.
- Ванны для ног не должны длиться более 5 минут, излишнее смягчение делает кожу более восприимчивой к инфекции.
- Пользуйтесь мочалкой и нейтральным мылом. Нельзя пользоваться щеткой или массажной перчаткой, это может вызвать раздражение кожи.
- Тщательно вытирайте ноги, особенно между пальцами. Мокрая кожа является почвой для развития грибков.



Не стесняйтесь обращаться к доктору, как только заметите какие-либо симптомы, указанные в брошюре. Только врач может порекомендовать Вам современные методы лечения и профилактики диабетической полинейропатии.