

Что может произойти с ногами при сахарном диабете

Условно выделяют "большие" и "малые" поражения стоп при сахарном диабете.

К "**малым проблемам**" относятся:

- Гиперкератоз (избыточное образование мозолей)
- Утолщение и изменение формы ногтей
- Грибковое поражение ногтей и кожи (особенно межпальцевых промежутков)
- Онемение стоп и другие нарушения чувствительности
- Боли в ногах (относятся к "малым проблемам" лишь условно)

Боли в ногах могут быть вызваны разными причинами (и не всегда являются осложнениями диабета): поражением нервных окончаний, поражением сосудов, болезнями суставов, остеохондрозом, заболеваниями вен. Для выяснения причины болей желательно специальное обследование. Лечение разных видов болей различно. Например, "сосудистые" препараты не приносят облегчения при болях, вызванных поражением нервных окончаний или болезнями суставов.

К "**большим проблемам**" относятся:

- Незаживающие раны и язвы на ногах
- Особая форма поражения суставов — диабетическая остеоартропатия
- Инфекционные процессы: абсцесс и флегмона (нагноение подкожной клетчатки), остеомиелит (инфекционный процесс в кости) и др.
- Гангрена

Эти осложнения можно предотвратить

Чтобы снизить риск, которому подвергаются ноги при сахарном диабете, разработаны специальные правила. Эти правила приводятся здесь:

- Самое незначительное воспаление на ногах при диабете может перерасти в большую проблему. Даже при небольшом воспалении необходимо обратиться к врачу.
- Ежедневно мойте ноги и осторожно (не растирая) вытирайте их. Не забывайте промыть и тщательно просушить межпальцевые промежутки! После душа или плавания ноги нужно тщательно просушить.
- Ежедневно осматривайте ноги, чтобы вовремя обнаружить волдыри, порезы, царапины и другие повреждения, через которые может проникнуть инфекция. Не забудьте осмотреть промежутки между пальцами! Подошвы стоп можно легко осмотреть с помощью зеркала. Если Вы сами не можете сделать это, попросите кого-нибудь из членов семьи осмотреть Ваши ноги.
- Не подвергайте ноги воздействию очень высоких и очень низких температур. Воду в ванной сначала проверяйте рукой, чтобы убедиться, что она не очень горячая. Если ноги мерзнут по ночам, надевайте теплые носки. Не пользуйтесь грелками или другими горячими предметами!
- Ежедневно осматривайте свою обувь — не попали ли в нее посторонние предметы, не порвана ли подкладка. Все это может поранить или натереть кожу ног. "Магнитные стельки" (с выступами) категорически противопоказаны при сахарном диабете: нередки случаи, когда они приводят к образованию пролежней и язв.
- Очень важно ежедневно менять носки или чулки. Носите только подходящие по размеру чулки или носки. Нельзя носить заштопанные носки или носки с тугй резинкой.
- Покупайте только ту обувь, которая с самого начала удобно сидит на ноге; не покупайте обувь, которую нужно разносить (или растягивать). Не носите обувь с узкими носками или такую, которая сдавливает пальцы. При значительной деформации стоп требуется изготовление специальной ортопедической обуви. Никогда не надевайте обувь на босую

ногу. Никогда не носите сандалии или босоножки с ремешком, который проходит между пальцами. Никогда не ходите босиком и, тем более, по горячей поверхности.

- При травмах: йод, "марганцовка", спирт и "зеленка" противопоказаны из-за дубящего действия. Ссадины, порезы и т.п. обработайте перекисью водорода (3%-ный раствор) или специальными средствами (диоксидин, фурацилин) и наложите стерильную повязку.
- Никогда не пользуйтесь химическими веществами или препаратами для размягчения мозолей (типа пластыря "Салипод"). Никогда не удаляйте мозоли режущими инструментами (бритва, скальпель и т.п.). Для этой цели используйте пемзу и подобные специальные приспособления.
- Ногти на ногах нужно обрезать прямо, не закругляя уголки (уголки можно подпиливать).
- Вам не следует курить. Курение повышает риск ампутации в 2.5 раза.
- При сухости кожи ног смазывайте их (но не межпальцевые промежутки) жирным (содержащим персиковое, облепиховое и подобные масла) кремом или маслом "Johnson's Baby Oil"

На первый взгляд может показаться, что эти правила слишком надуманы. Однако, в своей работе врачу часто приходится видеть повреждения ног, возникшие "там, где их абсолютно никто не ждет". При диабете это возможно. Например:

- Одна наша пациентка получила тяжелые ожоги при ходьбе босиком по горячему асфальту
- Очень часты ожоги грелками или горячей водой при мытье ног
- Неправильно подстригая ногти, часто повреждают кожу пальцев, не ощущая боли. Это может привести к развитию "больших повреждений" — язв, нагноения, гангрены.
- Одна из пациенток ходила по дому босиком и случайно наступила на лежащую, на полу кнопку, не почувствовав боли. Это привело к развитию сильного воспаления.

Приходится осознавать, что все эти ситуации можно было бы предотвратить. Нужно лишь выполнять все 12 приведенных выше правил.

Если осложнения уже возникли: как лечить?

Приводим наиболее эффективные методы лечения при "**малых проблемах**"

1. Поддержание уровня сахара в крови в допустимых пределах. Обычно "допустимыми пределами" считается от 5 до 10 ммоль/л в течение дня (а не только утром). Без нормализации уровня сахара лечение поражений ног никогда не будет эффективным.
2. Соблюдение правил ухода за ногами. Это позволит предотвратить развитие более серьезных осложнений.
3. Гимнастика для ног, массаж или самомассаж. При ежедневном выполнении в течение 10-15 минут уменьшаются болевые ощущения, восстанавливается чувствительность.
4. При грибковых заболеваниях ногтей и кожи, поражении нервных окончаний и сосудов используются специальные лекарства. Для их применения необходимо посоветоваться с врачом.

<https://ckb-rzd.ru/publications/endokrinologiya/chto-mozhet-proizoyti-s-nogami-pri-sakharnom-diabete/>