

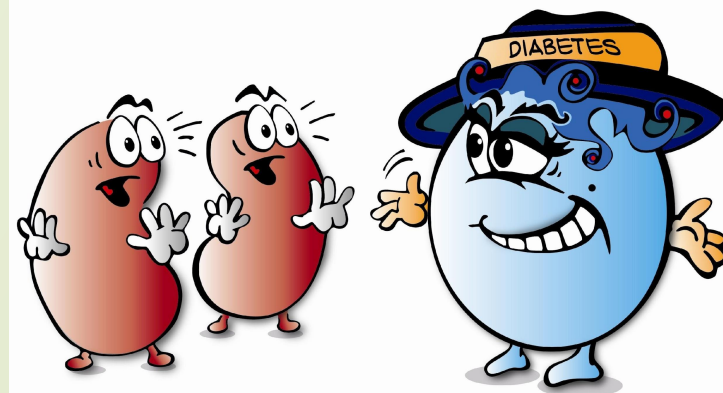
*циркуляция крови в
здоровой ноге*



*циркуляция крови в
ноге диабетика*



Диабетическая стопа



Диабетическая стопа – это ...

... - Это специфическое осложнение сахарного диабета в виде особого поражения стопы из-за нарушения кровоснабжения:

- утолщение и изменение формы ногтей, избыточное образование мозолей;
- Грибковое поражение ногтей и кожи;
- Онемение стоп, ощущение «бегания мурашек»;
- Снижение кожной чувствительности в области стоп;
- Изменение формы стопы.



Причины возникновения синдрома диабетической стопы:

- ❑ Повреждение нервов
- ❑ Плохая циркуляция крови
- ❑ Травма стопы
- ❑ Инфекции



Виды диабетической стопы:

- Нейропатическая форма (поражение нервной ткани)
- Ишемическая форма (нарушение кровотока)
- Смешанная форма (проявления нейропатической и ишемической форм)

**Нейро-
ишемическая
язва**



**Нейропатическая
язва**

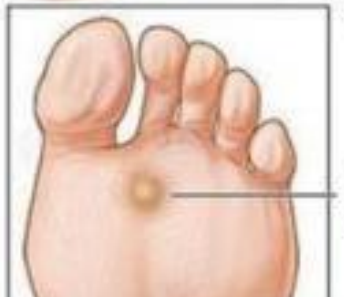


Признаки диабетической стопы:

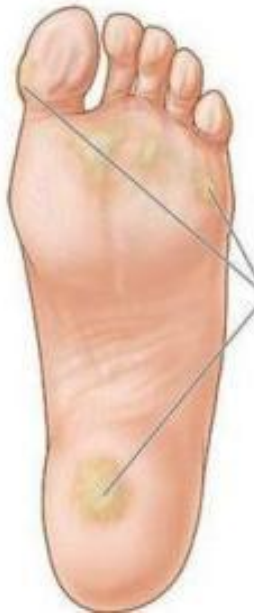
- ❑ Вросший ноготь
- ❑ Потемнение ногтя
- ❑ Грибковое поражение ногтей
- ❑ Мозоли и натоптыши
- ❑ Порезы кожи при обрезании ногтей
- ❑ Трещины пяток
- ❑ Грибок кожи стопы
- ❑ Деформации стоп в виде увеличенной косточки большого пальца, молоткообразных пальцев



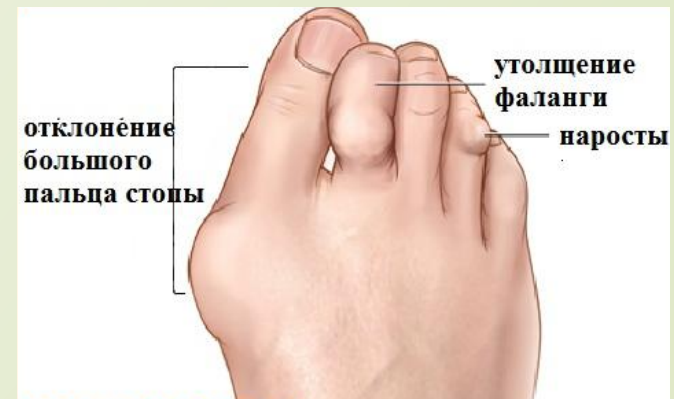
Твердый мозоль



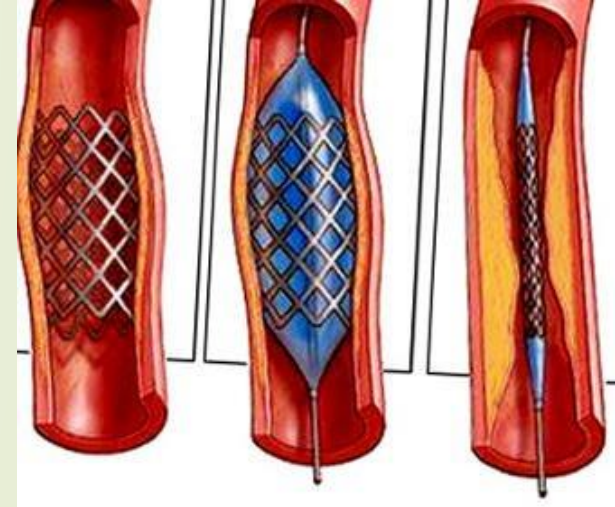
Твердый мозоль



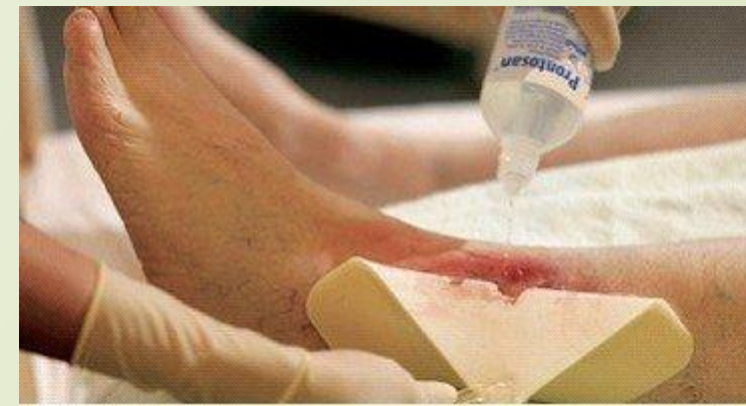
Натоптыши



Лечение диабетической стопы:



- Помощь оказывается в центрах диабетической стопы
- Противомикробные препараты
- Обработка ран
- Удаление нежизнеспособных тканей } регулярно
- Защита язв от нагрузки при ходьбе (полубашмак, разгрузочный сапожок)
- Операции на артериях ног (шунтирование, баллонная ангиопластика)



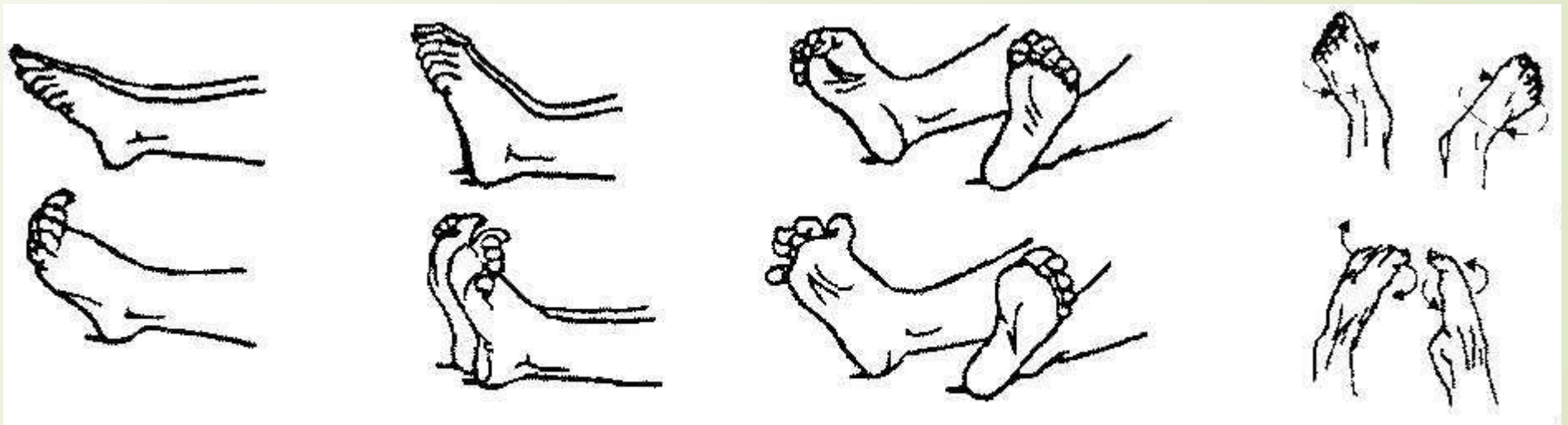
Профилактика диабетической СТОПЫ:

- Своевременное посещение врача
- Лечение сахарного диабета
- Строгое соблюдение диеты
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- Самоконтроль уровня глюкозы в крови
- Следить за АД (здоровье сосудов, не выше 130/80 мм. рт. ст.)
- Следить за уровнем холестерина (не выше 4,5 ммоль/л)
- Отказ от курения
- Гимнастика для стоп, массаж/самомассаж
- Гигиенический уход за ногами
- Контроль веса пациента
- Тщательно подбирать обувь



Реабилитация: ЛФК при диабетической стопе:

- Потягивание носков на себя и от себя.
- Разведение наружу и сведение стоп.
- Круговые вращения стопами вправо и влево
- Сжимание пальцев ног в «кулачки» и расправление.
- При массаже и самомассаже использовать прием разминания, а не растирания.



Уход за ногами при диабетической стопе:

- I. **Обращаться к врачу** при возникновении даже незначительного воспаления. Даже небольшое воспаление может привести к серьезным последствиям.
- II. **Мыть ноги** необходимо ежедневно, вытирать осторожно, не растирая. Нельзя забывать про межпальцевые промежутки – их тоже необходимо тщательно промывать и просушивать.
- III. **Каждый день осматривать ноги**, чтобы выявить порезы, царапины, волдыри, трещины и другие повреждения, через которые способна проникнуть инфекция. Подошвы можно осмотреть при помощи зеркала. В случае плохого зрения лучше попросить сделать это кого-либо из членов семьи.
- IV. **Нельзя подвергать ноги действию очень низких или очень высоких температур.** Если ноги мерзнут, лучше надеть носки, нельзя пользоваться грелками. Воду в ванной необходимо вначале проверить рукой и убедиться, что она не слишком горячая.



Уход за ногами при диабетической стопе:

- V.** Осматривать обувь ежедневно, для предотвращения мозолей и других повреждений, к которым могут привести посторонние предметы в обуви, мягкая стелька, порванная подкладка и т.п.
- VI.** Носки или чулки менять каждый день, носить только подходящие по размеру, избегать тугих резинок и заштопанных носков.
- VII.** Обувь должна быть максимально удобной, хорошо сидеть на ноге, нельзя покупать обувь, которую необходимо разносить. При значительной деформации стоп потребуются специально изготовленная ортопедическая обувь. Уличную обувь нельзя надевать на босую ногу, сандалии или босоножки, у которых ремешок проходит между пальцами, противопоказаны. Нельзя ходить босиком, особенно по горячим поверхностям.
- VIII.** При травмах противопоказаны йод, спирт, «марганцовка», «зеленка» - они обладают дубящими свойствами. Лучше обработать ссадины, порезы специальными средствами – мирамистин, хлоргексидин, диоксидин, в крайнем случае, 3%-м раствором перекиси водорода и наложить стерильную повязку.



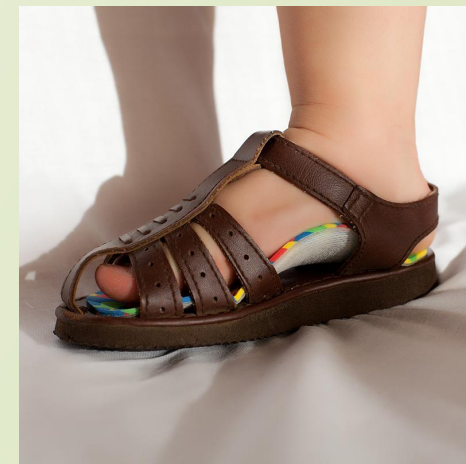
Уход за ногами при диабетической стопе:

- IX.** Нельзя травмировать кожу ног. Нельзя пользоваться препаратами и химическими веществами, размягчающими мозоли, удалять мозоли бритвой, скальпелем и другими режущими инструментами. Лучше пользоваться пемзой или пилками для ног.
- X.** Обрезать ногти только прямо, не закругляя уголки. Утолщенные ногти не срезать, а подпиливать. Если зрение плохое, лучше воспользоваться помощью членов семьи.
- XI.** При сухости кожи ноги необходимо ежедневно смазывать жирным кремом (с содержанием облепихового, персикового масла), но межпальцевые промежутки смазывать нельзя. Можно также использовать кремы, содержащие мочевины (Бальзамед, Каллюзан и т.п.)
- XII.** Отказаться от курения, курение может повысить риск ампутации в 2.5 раза.



Обувь при диабетической стопе:

- Бесшовность или минимальное количество швов.
- Ширина обуви не должна быть меньше ширины стопы.
- Объем должен регулироваться при помощи шнурков либо «липучки».
- Несгибаемая жесткая подошва с перекатом.
- Материал верха и подкладки должен быть эластичным.
- В обуви должен быть дополнительный объем для возможности вложения ортопедической стельки.
- Передний край каблука должен быть скошен.
- Толстая и мягкая стелька не менее 1 см толщиной.
- Если есть деформации стопы - рекомендуется обратиться за изготовлением индивидуальной пары стелек, срок службы которых составляет 6-12 месяцев.



При покупке и ношении обуви необходимо придерживаться следующих правил:

- ❑ Покупать обувь желательно во второй половине дня – к этому времени ноги отекают и можно более точно определить размер
- ❑ Обувь лучше покупать, мягкую, широкую, удобную и хорошо сидящую на ноге, из натуральных материалов. Она не должна причинять дискомфорт при первой примерке, стопа не должна быть зажата.
- ❑ Если чувствительность снижена, лучше для примерки использовать отпечаток стопы (для этого ставят ногу на лист плотной бумаги или картона, обводят и вырезают отпечаток). Такую стельку надо вставить в обувь – если она согнется по краям, обувь будет давить и вызовет натертости или мозоли.
- ❑ Правильно шнуровать обувь - параллельно, а не перекрестно.
- ❑ Никогда не надевать обувь без носков.



Заключение



Диабетическая стопа – это одно из самых опасных осложнений диабета. Если вовремя не поставить диагноз и не начать терапию, то болезнь будет прогрессировать, что в итоге может привести к гангрене и ампутации ног, и как следствие, инвалидности.

Но при постоянном наблюдение за собственным здоровьем, профилактика и своевременное назначение лечения помогают предотвратить страшные последствия заболевания.





Контролируй

СВОЙ ДИАБЕТ

ради ЖИЗНИ!

A black and white photograph of a pen nib and a coiled cable on a grid background. The text "Спасибо за внимание" is overlaid in a glowing cyan font.

**Спасибо за
внимание**