

ПРАВИЛА УХОДА ЗА НОГАМИ ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



При диабете возможно замедление циркуляции крови в ногах и повышение восприимчивости кожи к различным видам бактерий и грибковым инфекциям. Наличие глюкозы в поте создает идеальную среду для роста и размножения инфекций. Чтобы сохранить ваши ноги здоровыми не забывайте выполнять простые правила.

- Содержите ноги в чистоте: мойте ежедневно в теплой воде (но не горячей) с мылом. Вытирайте ноги полотенцем, но не растирайте.
- Не подстригайте ногти слишком коротко. Никогда не закругляйте углы. Подпиливайте ногти для сглаживания неровностей среза.
Для обработки стоп (огрубевшей кожи, мозолей) используйте только пемзу. Не применяйте острые инструменты, химические жидкости.
- Поддержания эластичности кожи используйте увлажняющий крем.
- Не ходите босиком как на улице, так и внутри помещения.
- Не согревайте ноги электроприборами, на батарее отопления, грелкой, чтобы не получить ожог. Для согревания ног используйте теплые носки, гимнастику.
- Каждый день осматривайте ноги, особенно промежутки между пальцами. При любых изменениях в области стоп: вросший ноготь, уплотнения, трещина, язва, изменение температуры или окраски кожного покрова – обращайтесь к врачу.
- Ежедневно меняйте чулки или носки, соответствующие размеру, без тугих резинок и грубых швов. Используйте только шерстяные или хлопчатобумажные изделия, позволяющие ступням «дышать», оставаться сухими.
- Носите удобную обувь. Не носите обувь с узкими носами, на высоком каблуке, с перемычкой между пальцами. Не носите уличную обувь на босую ногу.
Перед тем как надеть обувь, убедитесь, что внутри нет никаких неровностей.
- Если Вы поранились, царапины и ссадины нужно обработать слабым антисептиком (фурацилином, диоксидином) и наложить стерильную повязку.
Не используйте йод, бриллиантовую зелень, т.к. окраска препарата может скрыть признаки воспаления и инфекции.
Если рана не заживает в течение 2-3 дней, обратитесь за медицинской помощью. Не занимайтесь самолечением.
- Прекратите курение – это особенно вредно для сосудов ног.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! БЕРЕГИТЕ НОГИ!