**ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА НОГАМИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ**



Сахарный диабет приводит к поражению всех систем организма, в первую очередь — нервной и сердечно-сосудистой. Синдром диабетической стопы возникает как осложнение у 5% больных этим недугом. Он способен не просто отравить жизнь, но привести к инвалидности.

**Что такое нейропатия и диабетическая стопа?**

Синдром диабетической стопы (СДС) подразумевает язвенно-некротическое поражение тканей нижних конечностей и предшествующее ему состояние. Происходит омертвение нервной ткани, из-за чего ступни постепенно теряют чувствительность. На тех областях, которые испытывают повышенную нагрузку при ходьбе при диабете, возникают микротравмы. Из-за ослабленного иммунитета и изменения состава крови они плохо заживают и преобразуются в гноящиеся язвы. Но больной не чувствует дискомфорта в стопе и не сразу обнаруживает, что необходимо принимать меры.

**В каких случаях необходимо обращаться к врачу?**

Формирование диабетической стопы происходит постепенно. При наличии нескольких симптомов уже пора бить тревогу.

**Признаки развития СДС:**

- снижение чувствительности стоп;

- отекание ног;

- слишком высокая или низкая температура стоп;

- утомляемость при физических нагрузках;

- ночные боли в икроножных мышцах, а также при ходьбе;

- «мурашки», онемение, озноб, подергивания и прочие необычные ощущения;

- выпадение волос на лодыжках и голенях и изменение цвета ступней; деформации ногтей, грибок, гематомы под ногтями, воспалился и болит палец;

- гиперкератоз, волдыри, вросшие ногти;

- искривление пальцев;

- продолжительное (в течение нескольких месяцев) заживление мелких ссадин и повреждений на стопе, появление темных следов на месте затянувшихся ран;

- язвы, окруженные сухой тонкой кожей;

- углубление язв и образование трещин, выделение из них жидкости.

**Во избежания развитя синдрома диабетической стопы** **пациент должен:**

- соблюдать ежедневную гигиену стоп;

- научиться подбирать правильную, удобную и практичную обувь и своевременно ее менять;

- принимать назначенные врачом медикаменты;

- важно периодически делать педикюр при диабетической стопе, желательно — не обрезной;

- время от времени консультироваться у специалиста.

***Выполнение ЭТИХ рекомендаций позволит уберечь ноги:***

1. Ежедневно осматривать ноги, включая промежутки между пальцами.
2. При невозможности самостоятельного осмотра это должен делать кто-то из родственников.
3. Регулярно мыть ноги при температуре воды ниже 37°C. Тщательно вытирать ноги после мытья, особенно промежутки между пальцев.
4. Перед тем, как обуться, разглаживайте стельки, подтягивайте носки и вытряхивайте из обуви мусор, осматривайте внутреннюю часть обуви на наличие в нем посторонних предметов.
5. При ослабленном зрении не ухаживать за ногами самостоятельно (например, подстригать ногти).
6. Подстригать ногти прямо, без закругления на уголках.
7. Если кожа ног сухая, наносите крем, содержащий мочевину, для смягчения кожи и удаления омертвевших клеток, избегая промежуток между пальцами.
8. Предпочтительно носить носки или чулки, швы у которых расположены снаружи или совсем отсутствуют.
9. Ежедневно менять носки или чулки.
10. Регулярно обследовать ноги у специалиста.
11. Любое появление на коже ног волдырей, порезов, царапин, «болячек» должно быть поводом для обращения к специалисту.

***Что не надо делать при сахарном диабете:***

1. Не носить узкую и неудобную обувь.
2. Не ходить босиком, не носить «открытую» обувь.
3. Не использовать химические вещества или пластыри для удаления мозолей. Не удалять мозоли самостоятельно, их должен удалять специалист.
4. Не остригать ногти ножницами, а использовать пилку для ног.
5. Не парить ноги.

Как и многие другие болезни, осложнения сахарного диабета значительно проще предупредить, чем лечить.

Спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Никакой врач не способен отследить все изменения, происходящие с вашим телом, тем более что синдром диабетической стопы зачастую развивается стремительно. Во избежание осложнений необходимо приучить себя регулярно ухаживать за ножками. Это способствует улучшению качества жизни человека, страдающего диабетом.

Врач-эндокринолог Сидорук И.А.