

Протягом життя

- Не рідше 1 разу на рік (а при наявності змін – 1 раз на місяць) проходити обстеження у відділенні діабетичної стопи
- Лікувати у дерматолога грибкові ураження нігтів (потемніння, розшарування нігтя)
- Для запобігання розвитку ускладнень при цукровому діабеті двічі на рік приймайте препарати тіоктової кислоти (саше або таблетки по 600–1800 мг одноразово протягом щонайменше 2 місяців)
- Для поліпшення ефекту рекомендується доповнювати терапію комплексними продуктами, що містять уридин та вітаміни групи В. Для призначення лікування проконсультуйтеся зі своїм лікарем

Слід уникати

- Ходити босоніж, особливо на вулиці, в місцях загального користування
- Парити ноги, мити їх гарячою водою
- Користуватися грілками
- Застосовувати засоби для розм'якшення мозолів (мозольний пластр)
- Користуватися чужими шкарпетками, взуттям, відвідувати загальну баню

Негайно зверніться до лікаря

- При розвитку врослого нігтя
- При ударах, потертості, опіках
- При потемнінні пальців, появи болю в литках при ходьбі й у спокої
- При втраті чутливості стоп
- При ранах будь-якого розміру з будь-якої причини
- При виразках і нагноєннях
- При виникненні будь-яких питань, що стосуються стоп



Рекомендовано Інститутом ендокринології та обміну речовин ім. В.П. Комісаренка НАМІ України



ДОГЛЯД ЗА НІГТЯМИ ТА СТУПНЯМИ НІГ

- Регулярно підпилюйте нігті на ногах – це безпечніше, ніж їх зрізати
- Підпилюйте нігті прямо, не укорочуйте куточки, тоді нігті не будуть вростати
- Регулярно обробляйте грубу шкіру пемзою
- Частіше обновляйте пемзу (у середньому 1 раз на 3 місяці) – в ній може з'явитися грибок
- Не використовуйте мозольний пластр, щоб уникнути мікротравми
- Ніколи не зрізуйте мозолі на ногах



ВИМОГИ ДО ВЗУТТЯ

- Підбирайте взуття в другій половині дня – до цього часу ноги набрякають
- Правильно вибирайте взуття в магазині. Не купуйте жорстке, вузьке взуття. При зниженій чутливості ніг йдіть за покупкою взуття з картонною устилкою
- Якщо під час відпустки Ви хочете подорожувати, то подбайте про зручне та таке, що відповідає сезону, взуття для Вас
- Правильно шнуруйте взуття – шнурівка має бути паралельною і не тісною
- Ніколи не ходіть босоніж і не надягайте взуття на босу ногу!
- Щодня оглядайте взуття: чи немає сторонніх предметів, чи не загорнулася устілка, тому що все це може призвести до ушкодження шкіри стоп

1. Cho N., Shaw J. E., Karuranga S., et al. IDF Diabetes Atlas: global estimates of diabetes prevalence for 2017 and projections for 2045. Diabetes Research and Clinical Practice. 2018;138:271–281. doi: 10.1016/j.diabres.2018.02.023. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]. 2. Elbarsha A., Hamed M. A. I., Elsaie M. Prevalence and risk factors of diabetic peripheral neuropathy in patients with type 2 diabetes mellitus. Ibmossina Journal of Medicine and Biomedical Sciences. 2019;11(1):p. 25. doi: 10.4103/ijmbs.ijmbs_3_19. [CrossRef] [Google Scholar]. 3. Jupiter D. C., Thorud J. C., Buckley C. J., Shibuya N. The impact of foot ulceration and amputation on mortality in diabetic patients. I: from ulceration to death, a systematic review. International Wound Journal. 2016;13(5):892–903. doi: 10.1111/iwj.12404. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]. 4. Schaper N. C., van Netten J. J., Apelqvist J., Lipsky B. A., Bakker K., on behalf of the International Working Group on the Diabetic Foot (IWGDF) Prevention and management of foot problems in diabetes: a summary guidance for daily practice 2015, based on the IWGDF guidance documents. Diabetes/Metabolism Research and Reviews. 2016;32:7–15. doi: 10.1002/dmrr.2695. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]. 5. Federation I. D. IDF Diabetes Atlas 8th Edition (2017) 2017.6. Volmer-Thole M., Lobmann R. Neuropathy and diabetic foot syndrome. International Journal of Molecular Sciences. 2016;17(6):p. 917. doi: 10.3390/ijms17060917. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]. 7. Khan Y., Khan M. M., Raza Farooqui M. Diabetic foot ulcers: a review of current management. International Journal of Research in Medical Sciences. 2017;5(11):4683–4689. doi: 10.18203/2320-6012.ijrms20174916. [CrossRef] [Google Scholar]. 8. Singh N., Armstrong D. G., Lipsky B. A. Preventing foot ulcers in patients with diabetes. Journal of the American Medical Association. 2005;293(2):217–228. doi: 10.1001/jama.293.2.217. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]. 9. Chammass N. K., Hill R. L. R., Edmonds M. E. Increased mortality in diabetic foot ulcer patients: the significance of ulcer type. Journal Diabetes Research. 2016;2016:1–7. doi: 10.1155/2016/2879809. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]. 10. Jupiter D. C., Thorud J. C., Buckley C. J., Shibuya N. The impact of foot ulceration and amputation on mortality in diabetic patients. I: from ulceration to death, a systematic review. International Wound Journal. 2016;13(5):892–903. doi: 10.1111/iwj.12404. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]. 11. Zhang P., Lu J., Jing Y., Tang S., Zhu D., Bi Y. Global epidemiology of diabetic foot ulceration: a systematic review and meta-analysis. Annals of Medicine. 2016;49(2):106–116. doi: 10.1080/07853890.2016.1231932. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]. 12. Federation ID. IDF diabetes atlas. Brussels Belg Int Diabetes Fed. 2015. 2013. 13. Holstein P., Ellitsgaard N., Bornfeldt Olsen B., Ellitsgaard V. Decreasing incidence of major amputations in people with diabetes. Diabetologia. 2000;43(7):844–847. doi: 10.1007/s001250051459. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

UA-NP-NOPR-OTH-022025-125



ЗБЕРЕЖИ ЗДОРОВ'Я СВОЇХ НІГ

Рекомендації по догляду за ногами
для пацієнтів з цукровим діабетом

acino
PART OF ARCERA

ВПЛИВ ДІАБЕТУ НА НОГИ

Якщо при цукровому діабеті протягом тривалого часу рівень глюкози (цукру) в крові залишається на високому рівні, це може викликати серйозні ускладнення з боку різних органів, в тому числі проблеми з ногами.



ДІАБЕТИЧНА НЕЙРОПАТІЯ

являє собою патологічний стан, для якого є характерним ураження периферичних нервів, а саме зміна структури нервів та порушення їх функціонування. Найчастіше спостерігаються порушення чутливості, судоми м'язів, що супроводжуються больовими відчуттями, та м'язова слабкість, які виникають в кінцівках незалежно від фізичної активності та положення пацієнта.



ЗАХВОРЮВАННЯ ПЕРИФЕРИЧНИХ СУДИН

Діабет також негативно впливає на кровообіг. Без нормального живлення при порушеннях кровообігу рани або порізи будуть заживати значно довше. Поганий кровообіг в руках та ногах зветься «захворюванням периферичних судин». І як наслідок, є ризик розвитку виразки або гангрені (загибелі тканин внаслідок поганого кровообігу).



Відскануйте, щоб дізнатись більше про причини розвитку діабетичної стопи, її основні симптоми, методи лікування, поради по догляду та профілактиці

ХВОРОБА ДІАБЕТИЧНОЇ СТОПИ найбільш важке ускладнення цукрового діабету



поширеність виразок стопи серед пацієнтів з діабетом становить від 3% до 13% у світі



ризик розвитку виразки діабетичної стопи у людини з діабетом становить 25%



За оцінкою Міжнародної федерації діабету



у пацієнтів з виразками діабетичної стопи смертність більш ніж в два рази вища, ніж у пацієнтів з діабетом без виразок



п'ятирічна смертність після утворення виразки становить близько 40%



кожні 30 секунд через діабетичні виразки на стопі втрачається як мінімум одна кінцівка

Виразки діабетичної стопи можливо попередити, а частоту ампутацій нижніх кінцівок можливо знизити на 49-87%, якщо запобігти розвитку виразок. Діагностика та лікування ускладнень діабетичної стопи може знизити виникнення та розвиток виразок на 44-85%



Відскануйте, щоб дізнатись більше про причини розвитку діабетичної стопи, її основні симптоми, методи лікування, поради по догляду та профілактиці

ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ

Що робити щовечора?



Уважно оглядайте стопи на наявність тріщин, ран та інших ушкоджень шкіри, використовуючи дзеркало для огляду погано доступних ділянок



Вимийте ноги теплою (температура не вище 37°) водою з дитячим милом, а також змастіть шкіру пом'якшувальним кремом тонким шаром



Ретельно висушіть шкіру особистим рушником, особливо міжпальцеві проміжки (промокати, а не терти), міжпальцеву зону обробіть горілкою



Якщо помітили грибкове ураження нігтів або шкіри ступенів (почервоніння або білий наліт) необхідне лікування спеціальними антимікотичними засобами після консультації лікаря

Що робити щодня?



Суворо контролювати рівень глюкози крові, консультуватися вчасно у свого ендокринолога, відмовитися від паління, проводити гімнастику для стоп та ходити не менше 2-х годин



Носити й часто міняти бавовняні чи вовняні шкарпетки і колготки (не синтетичні), краще білого кольору. їх можна кип'ятити, а також відразу помітити сліди можливих ранок (сліди крові або гною)



Відскануйте, щоб дізнатись більше про причини розвитку діабетичної стопи, її основні симптоми, методи лікування, поради по догляду та профілактиці