



## Догляд за ногами

У людей з діабетом може порушуватись циркуляція крові в ногах, тобто розвивається діабетична мікрота макроангіопатія. Ураження нервової системи при цукровому діабеті (діабетична нейропатія) призводить до зменшення чутливості до болю. Саме тому Ви можете не відчувати наявності ран або потріскання шкіри, високу температуру води тощо. Крім того, при діабеті підвищується чутливість шкіри до різноманітних бактеріальних та грибкових інфекцій. Наявність глюкози у поті створює ідеальне середовище для розмноження та росту збудників інфекцій в порізах, подряпинах і ранах. Навіть невеликі пошкодження в ділянці ступень довго загоюються, тому потребують підвищеної уваги. Їх лікування необхідно проводити негайно та найретельнішим чином.

### Поради тим, хто хоче уникнути ускладнень:

- Дієта, фізичні вправи, інсулінотерапія або таблетовані цукрознижуючі препарати мають бути підібрані таким чином, щоб підтримувати рівень цукру в крові в нормальних межах, як натще, так і після прийому їжі.
- Носіть зручне, м'яке, відповідного розміру взуття, яке не стискає ніг.
- Перед тим, як взутись, переконайтеся, що усередині взуття немає сторонніх речей.
- Уникайте ходіння босоніж, як на вулиці, так і в приміщенні.
- Використовуйте лише бавовняні шкарпетки або панчохи, які добре поглинають піт, дозволяють ступням "дихати" та залишатися сухими.
- Переконайтеся, що резинка на шкарпетках не дуже туга й не порушує циркуляцію крові.

- Мінняйте шкарпетки або панчохи кожного дня.
- Щодня мийте ноги з використанням нейтрального (дитячого) мила, ретельно витирайте їх м'яким рушником. Не тримайте ноги в гарячій воді надто довго.

Уникайте екстремальної температури, як високої, так і низької.

- Акуратно підстригайте нігті: не надто коротко та не закруглюючи кутів.
- Для підтримання еластичності шкіри використовуйте зволожуючий крем, щоб не допустити явної сухості та розтріскування.

• Не користуйтеся хімічними препаратами для видалення бородавок та мозолів або зазублених ділянок шкіри. Не заклейте подряпини пластирем довше ніж на 12 годин.

• Регулярно виконуйте фізичні вправи, які сприяють покращенню кровообігу в кінцівках.

• Киньте палити.

• Оглядайте ноги при гарному освітленні. В разі виникнення труднощів використовуйте дзеркало або зверніться до когось за допомогою. Звертайте увагу на потріскання шкіри, порізи, подряпини, пухирі, виразки, зміну кольору або температури шкіряного покриву та стан шкіри між пальцями ніг.

• Навіть незначні травми, порізи необхідно ретельно обробити слабким антисептиком, після чого накласти суху чисту пов'язку. Уникайте використання таких антисептиків як йод або зеленка, оскільки їх колір може маскувати ознаки запалення. Якщо рана не загоюється, негайно зверніться за медичною допомогою.

## Мета Вашого лікування

Глікований гемоглобін ( $HbA_{1c}$ )	< 7 %
Глюкоза в плазмі крові натще	3,9-5,6 ммоль/л
Глюкоза в крові через 2 години після їди	< 10 ммоль/л
Відсутність важких гіпоглікемій	цукор плазми крові має бути не нижче 3,9 ммоль/л
Рівень цукру в сечі	0-0,5%
Ацетон у сечі	відсутній
Холестерин крові	< 5 ммоль/л
Артеріальний тиск	< 140/80 мм рт. ст.
Ідеальна вага для Вас	_____ кг

**Чим раніше розпочнете лікування, тим кращим буде результат!!!**

**Не займайтесь самолікуванням, бо Ви можете втратити ногу!!!**

**При виявленні проблем з ногами негайно звертайтеся  
за порадою до лікаря.**

Ukr.EDU.22.12.2014

П.І.Б. лікаря \_\_\_\_\_

Контактний телефон: \_\_\_\_\_

Дата: "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_  
Дата наступного огляду: "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_