



- Если сами не можете подрезать ногти, обратитесь за помощью к сестре, которая занимается лечением ног.

Согревание ног

- Если у вас мерзнут ноги, одевайте на ночь хлопчатобумажные носки.
- Не используйте для согревания ног бутылки с горячей водой или электрические обогреватели. Поскольку чувствительность ног нарушена, ноги могут не ощущать холода или жара, существует опасность ожога и в последствии развитие инфекции.
- Избегайте мест, где существует прямая опасность возникновения ожога ног, например: горячий песок на пляже, горячая вода в ванной или в джакузи, близость камина.

Обувь

- Носите туфли из мягкой кожи, которые вам подходят точно по размеру.
- Если имеются проблемы с ногами, проинформируйте с врачом о специальной обуви.
- Избегайте ношения новой обуви более 1 часа в сутки до тех пор, пока она не разносится.
- При сидении избегайте положения нога на ногу.
- Носите чистые носки, чулки и меняйте их каждый день.
- Не ходите босиком. Если ночью будете вставать, обязательно оденьте тапочки.

Контролирование артериального давления крови и уровня сахара в крови помогает в предупреждении с проблемами ног. Также вам нельзя курить, так как это действует плохо на кровообращение и замедляет процесс заживления ран.

Посещайте врача 1 раз в три месяца. Во время каждого визита должны обязательно показать свои ноги врачу для осмотра. Обязательно обратитесь к врачу при появлении покраснения или язвы на ноге. Один раз в год врач должен проверить ноги на чувствительность. При потере чувствительности вы должны принять меры предосторожности, чтобы избежать повреждений.

Перевод: сестра отделения общей хирургии Алла Астраханцева

ДИАБЕТ: ЯЗВЫ И ИНФЕКЦИИ НОГ

Язвы и инфекции ног могут быть проблемой больных диабетом. Тяжесть проблемы может варьироваться от незначительных повреждений до глубоких повреждений тканей.

Как образуются язвы и инфекции ног?

При сахарном диабете возможно ухудшение кровоснабжения ног. В результате этого сопротивляемость к инфекциям ослабевает и повреждения на ногах плохо заживают. Вследствии этого любая инфекция и язва на ваших ногах может перейти в серьезную проблему. Оставленные без лечения острые инфекции могут повлечь за собой омертвление тканей ног (гангрену). У диабетиков на 20 % выше вероятность образования гангрены ноги, чем у лиц, не страдающих диабетом.

Так как диабет повреждает нервные окончания, вы можете не чувствовать боль при повреждении ноги или при начинающей инфекции. Поэтому вам трудно своевременно заметить необходимость врачебной помощи.

Симптомы

Первым симптомом при повреждении или инфекции может быть отек, покраснение или боль. На ногах могут образоваться язвы, которые заживают, но спустя какое-то время появляются снова и на том же месте. Без лечения может произойти омертвление и почернение тканей.

Методы диагностики

Врач подозревает на образование язвы, если у вас на ноге покраснение или мозолистое образование. Чаще всего язвы располагаются на стопе или на пальцах ног. Язвы могут появляться и в других местах в результате внешнего сдавливания (например: складки мягкого носка) или повреждения (например: порез боковой части пальца острым ногтем).

Врач может взять посев из язвы ноги на точное определение микроба.

Иногда язвы намного обширнее, чем кажутся. Врач должен точно определить размер язвы. Для полного убеждения, что инфекция не распространилась на кость, могут назначить рентгеновское исследование.

Методы лечения

Врач может назначить вам антибиотики или препараты, которые наносят на язву или воспаленную область ноги. Лекарство лечит от инфекции, очищает язву от мертвых тканей и способствует росту новой, здоровой ткани. Врач назначит вам также и таблетки.

Возможно вам придется на некоторое время уменьшить нагрузку на ногу, чтобы избежать дальнейшего усугубления инфекции или язвы. Вы должны держать ногу в приподнятом положении на стуле или на подушке, чтобы способствовать кровообращению в ноге. Врач может вам порекомендовать

физиотерапию, которая способствует выздоровлению ног. Физиотерапевт может оценить вашу походку и соответствие обуви (подходит ли вам обувь, которую носите). Дополнительную информацию по уходу за ногами может дать соответствующий специалист.

В некоторых случаях вы можете нуждаться в госпитализации. Если лечение антибиотиками не дает результата, то зараженную ткань придется удалить хирургическим путем. В экстремальных случаях, при возникновении гангрены, пораженный участок ноги придется ампутировать.

Продолжительность лечения

При диабете угроза образования инфекций мягких тканей ног существует постоянно. Поэтому очень важен хороший уход за ногами. Он снижает риск возникновения инфекций и осложнений.

Профилактика

Ежедневно осматривайте ноги, обращайте внимание на покраснения, порезы, царапины, через которые может проникнуть инфекция. Если вы сами не можете осмотреть свою стопу, то используйте зеркало или попросите помощь другого. Обязательно обратитесь к врачу при первых проблемах с ногами. Соблюдайте нижеперечисленные руководства по уходу за ногами.

Купание и вытирание

- Мойте ноги каждый день с мылом и теплой (не горячей!) водой. Насухо вытирайте ступни, пальцы и участки между пальцами. Когда ноги сухие, намажьте их ланолином или кремом, который вам посоветовал врач, для увлажнения кожи и предотвращения шелушения. Не наносите крем на участки между пальцами, иначе кожа там будет очень влажная. (Влажная среда благоприятна для размножения микробов).
- Если ваши ноги сильно потеют, содержите их в сухости, используя для этого тальк.

Лечение мозоли и ороговение кожи

- Не занимайтесь самолечением! При данных проблемах не используйте препараты имеющиеся в свободной продаже, за исключением, если врач сам назначил эти препараты.
- Проинформируйте своего врача, если у вас возникает ороговение кожи или мозоль.

Уход за ногтями пальцев ног

- Подрезайте ногти аккуратно, прямо, не выстригая и не закругляя уголки ногтей. Не обрезайте кожу в уголках ногтей и вокруг ногтей.
- Тщательно очищайте под ногтями.