ЯК ЧАСТО ПОТРІБНО ПЕРЕВІРЯТИ СТОПИ

Людям із цукровим діабетом рекомендується:

- щодня самостійно оглядати стопи
- проходити огляд стоп у лікаря не рідше 1 разу на рік
- робити це частіше, якщо вже є проблеми зі стопами



Регулярний огляд допоможе виявити проблему на ранньому етапі

ДО КОГО ЗВЕРТАТИСЯ?



- сімейний лікар – для регулярних оглядів та контролю стану здоров'я
- ендокринолог – за скеруванням сімейного лікаря
- хірург або спеціаліст з лікування діабетичної стопи – у разі появи ран, виразок або інших ускладнень
- подолог – для професійного догляду за стопами (обробка нігтів, мозолів, натоптишів)

Не намагайтеся самостійно видаляти мозолі або лікувати вросші нігті – звертайтеся до фахівця

Профілактика діабетичної стопи – це не лише догляд за ногами. Важливо також:

- контролювати рівень глюкози
- регулярно вимірювати артеріальний тиск
- контролювати рівень холестерину
- дотримуватися принципів здорового харчування
- бути фізично активними
- відмовитися від куріння та вживання нікотину

Основні кроки з профілактики діабетичної стопи

Дізнайтеся, як правильно вимірювати артеріальний тиск

ДОГЛЯД ЗА СТОПАМИ ПРИ ДІАБЕТІ

ПРОФІЛАКТИКА ДІАБЕТИЧНОЇ СТОПИ



Діабетична стопа – це ускладнення цукрового діабету, яке виникає через пошкодження нервів і судин ніг



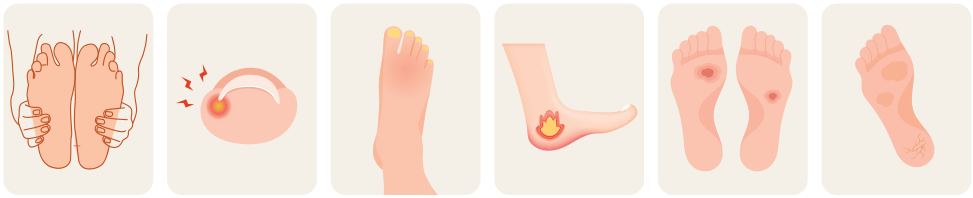
Своєчасне виявлення та правильний догляд за стопами допоможуть запобігти розвитку ускладнень

Чому виникає діабетична стопа

Основні причини:

- тривалий підвищений рівень глюкози у крові
- ураження нервів
- порушення кровообігу в ногах
- незручне або тісне взуття
- травми, мозолі, тріщини
- недостатній догляд за стопами

На які симптоми варто звернути увагу?



втрата чутливості | вросші нігті на нозі | потовщені, жовті нігті на ногах | поколювання, печіння або біль | рани, які не загоюються | суха, потріскана шкіра

Негайно зверніться до свого лікаря, якщо ви помітили будь-який з цих симптомів!

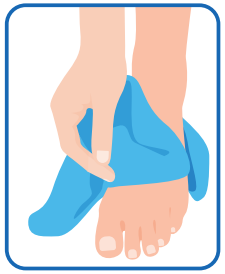
Co-funded by the European Union
JACARDI
ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ
ЦЕНТРИ КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ

Фінансується Європейським Союзом. Висловлені погляди та думки належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу чи HaDEA. Ні Європейський Союз, ні орган, що надає грант, не несуть відповідальності за їх зміст

ЩО РОБИТИ, ЩОБ ЗАПОБІГТИ РОЗВИТКУ ДІАБЕТИЧНОЇ СТОПИ?



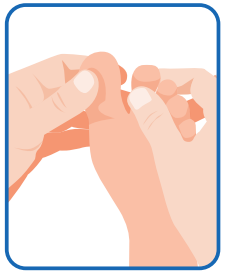
мийте ноги щодня теплою водою. Використовуйте м'яке мило та уникайте дуже гарячої води



ретельно висушуйте ноги. Особливо між пальцями, щоб запобігти розвитку інфекцій



перевіряйте чи немає ущільнень чи змін температури шкіри стоп



регулярно оглядайте ділянки між пальцями ніг та перевіряйте кожен ніготь



підрізайте нігті на ногах рівно, не заокруглюючи краї



перевіряйте, чи немає сухої потрісканої шкіри, мозолів



регулярно оглядайте підошви стоп (для цього можна використовувати дзеркало, або ж попросити когось допомогти це зробити, наприклад рідних)

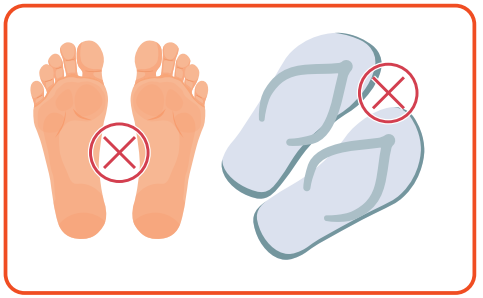


записуйте будь-які зміни або проблеми, які ви виявили під час огляду

ЩО НЕ МОЖНА РОБИТИ



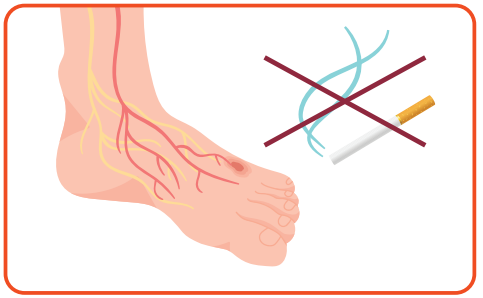
не використовуйте грілки або гарячі ванни для ніг – через зниження чутливості можна отримати опік



не ходіть босоніж, щоб уникнути травм і порізів



не носіть шкарпетки з тугою гумкою, які можуть здавлювати ноги. Обирайте шкарпетки з натуральних матеріалів, змінюйте їх щодня



не куріть – куріння погіршує кровообіг і підвищує ризик ураження стоп



не носіть тісне або незручне взуття



не зрізайте мозолі та натоптиші самостійно – це може призвести до ран та інфекцій