

**Несколько минут в день ухода за своими ногами могут предотвратить много проблем в будущем.**

**Эти советы помогут вам правильно ухаживать за своими ногами.**

**Почему возникают проблемы с ногами?**

Диабет может вызвать повреждения в нервах ступней и в ногах, вызывающие потерю чувствительности. Любая травма или повреждение ступни (например, волдыри из-за тесной обуви) не будут ощущаться и могут привести к более серьезным проблемам, таким, как язвы. Диабет может вызвать уменьшение кровоснабжения ступней и ног, что ощущается как холодные болезненные ступни. В результате, повреждение ступней может заживать в течение длительного времени и будет возможность инфицирования.

**Проверяйте свои ступни**

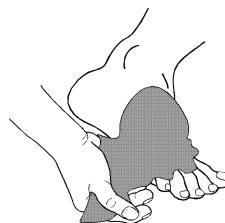
Поврежденная кожа может вызывать инфицирование. Внимательно проверяйте свое ступни, чтобы не пропустить порезы и царапины, отеки и воспаления или изменение цвета кожи. Если ваше зрение не достаточно хорошее, попросите кого –нибудь другого сделать это для вас. Ощупывание ваших ступней поможет также обнаружить уплотнения, отеки и горячие или холодные участки. Промойте любые порезы или царапины водой и прикройте пластырем. Обратитесь к своему



мозольному оператору (хироподисту) или к доктору.

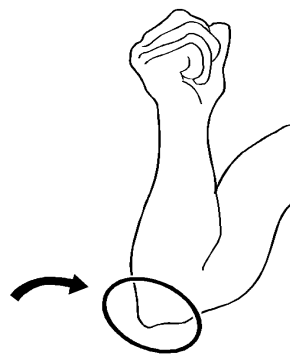
**Мойте ноги часто**

Важно, чтобы вы мыли и проверяли свои ноги каждый день. Пользуйтесь теплой водой и мягким мылом. Высушивайте тщательно, но осторожно. Не забывайте высушивать между пальцами ног. Чтобы поддерживать кожу мягкой и эластичной пользуйтесь увлажняющим кремом, но не прикладывайте крем между пальцами, так как там кожа может стать слишком влажной.



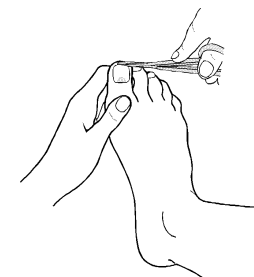
**Оберегайте ноги от ожогов**

Значительное число людей с диабетом не способны хорошо чувствовать жар, холод и боль в ступнях. По этой причине вам следует быть осторожным. Например, старайтесь не обжечься от бутылки с горячей водой. При пользовании электрическим одеялом не забывайте выключить его перед тем, как заснете. Не приближайте ступни ног слишком близко к огню или радиатору отопления. Проверяйте температуру воды в ванне при помощи своего локтя прежде, чем ступить в нее.



**Ногти на ногах**

Ногти на ногах обычно следует подстригать прямо. Не подрезайте ногти сбоков. В случае, если у вас понижена чувствительность или циркуляция в ступнях, безопаснее предоставить сделать эту работу хироподисту. Обратитесь за советом

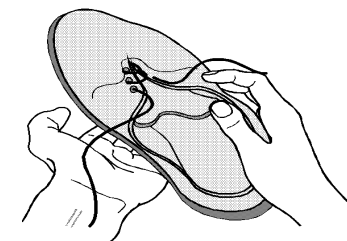


**Мозоли и огрубелости**

Если у вас есть мозоли и огрубелости, обратитесь к хироподисту. Не пытайтесь самостоятельно срезать их и не применяйте противомозольные средства.

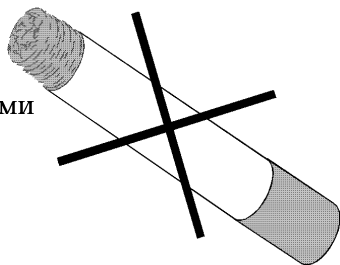
**Регулярно проверяйте свою обувь**

бувь должна быть впору, желательно со шнурками, мягкой верхней частью и просторная для пальцев. Это позволит мышцам ног правильно функционировать и предотвратит трение. При покупке обуви всегда просите, чтобы ваши ноги измеряли. Одевайте новую обувь не более, чем на час или два вначале. Носите чистые и правильного размера носки и чулки. Всякий раз, прежде, чем надеть, проверяйте нет ли повреждений в вашей обуви, носках и чулках. Трещины, маленькие камушки и ногти способны вызвать раздражение и повреждение на коже.



## Не курите

Курение может усугубить проблему с циркуляцией. Обратитесь за советом и информационными листовками о том как бросить курить в ваш медицинский центр. Обратитесь в свой Отдел здравоохранения за дальнейшей информацией о местных клиниках по прекращению курения.



## Специальный совет

Теперь следует рекомендация специально для ваших ног.



Designed by Richard Hourston  
Illustrations by Jane Fallows  
Russian translation by Nona Ozerianskaya  
More leaflets like this available from  
[www.bigfoot.com/~diabeticfoot](http://www.bigfoot.com/~diabeticfoot)

## Услуги хироподиста для диабетиков:

**Ваш местный  
диабетический центр:**

**Телефон:**

**Услуги ближайших  
хироподистов:**

**Ваша местная клиника  
хироподистов:**

**Телефон:**



РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО УХОДУ ЗА  
НОГАМИ ДЛЯ  
ЛЮДЕЙ С  
ДИАБЕТОМ

Russian