

**Декілька хвилин на добу, витрачених на догляд за вашими стопами, можуть попередити багато проблем в майбутньому.**

**Наступні поради допоможуть вам правильно доглядати за своїми стопами.**

## **Що є причиною проблем стоп?**

Діабет може призвести до ураження нервів в стопах та ногах, що викликає втрату чутності. Будь-яка травма або ураження стопи (наприклад, пухирі через тісне взуття) можуть зовсім не відчуватися та призводити до більш серйозних проблем, таких, як виразки. Діабет може призвести до зменшення кровопостачання ступнів і ніг, що відчувається, як холодна болюча стопа. Через те, поранена стопа може не загоюватись на протязі довгого часу й буде відкрита до інфекції.

## **Обстежуйте свої стопи**

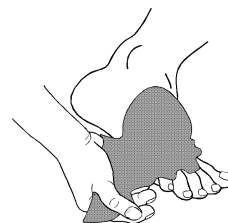
Уражена шкіра може призвести до інфікування. Уважно обстежуйте свої стопи на порізи, подряпини, набряки та подразнення або зміну кольору шкіри. Якщо ваш зір не дуже гострий, знайдіть когось-небудь, хто міг би зробити це для вас. Ощупування стіп також допоможе виявити ущільнення, набряки або надмірно теплі/холодні поверхні. Промийте



будь-які подряпини та порізи водою та прикрийте пластиром. Зв'яжіться зі своїм кераподистом або лікарем.

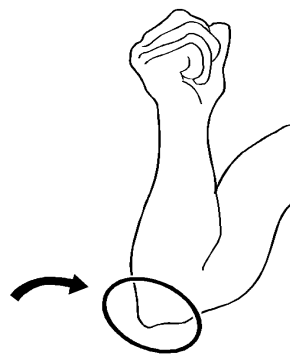
## **Частіше мийте стопи**

Дуже важливо мити та обстежувати стопи кожного дня. Використовуйте теплу воду та м'яке мило. Висушувати стопи треба добре, але обережно. Не забувайте протирати проміж пальців. Використовуйте зволожуючий крем для утримання шкіри м'якою та еластичною, але не додавайте крем поміж пальців, бо це може призвести до надмірної вологості.



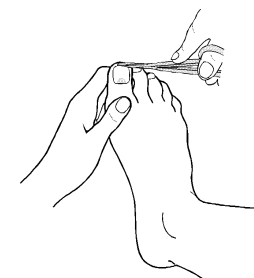
## **Бережіть стопи від опіків**

Як і багато людей з діабетом, ви можете добре не відчувати стопами спеку, холод або біль. Через це вам потрібно дотримуватись декількох пересторог. Наприклад, не обкипіть грілкою з дуже гарячою водою. Якщо ви використовуєте електричну ковдру, то не забувайте її вимикати перед сном. Не кладіть ноги близько до вогню або радіатора системи опалення. Перевіряйте ліктем температуру води в ванній перед тим, як туди ступити.



## **Нігті на ногах**

Нігті на ногах слід підрізати прямо. Не підрізайте і не підпилюйте нігті з боків. Якщо чутливість або кровотеча в стопах у вас знижена – буде краще щоб це робив ваш кераподист. Зверніться за порадою.

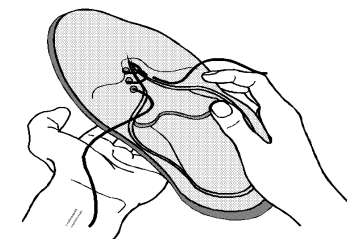


## **Мозолі та груба шкіра**

Мозолі та грубу шкіру може зрізати тільки кераподист. Не намагайтесь зрізати їх самі, та не використовуйте протимозольні засоби.

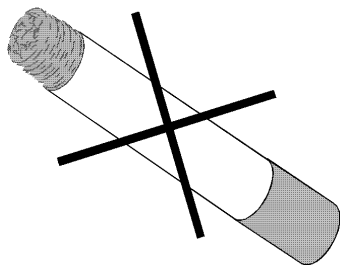
## **Регулярно перевіряйте ваше взуття**

Взуття повинно бути впору, бажано з мотузками, м'якою верхньою частиною та просторим для пальців. Це допоможе м'язам стопи правильно працювати та буде запобігати тертю. При придбанні взуття завжди треба просити перевірити ваш розмір. Нове взуття різношуйте поступово – перші дні носіть не більше години-двох. Носіть чисті шкарпетки та панчохи тільки вашого розміру. Кожного разу перевіряйте ваше взуття, шкарпетки та панчохи на ушкодження перед взуванням. Тріщини, маленькі камінці або нігті можуть подерти та уразити вашу шкіру.



## Не паліть

Паління може погіршити проблему зниженої циркуляції. Зверніться за порадою та рекомендаціями, як кинути палити. Зверніться в вашу лікарню за подальшою інформацією про лікарні, де допомагають кинути палити.



## Особливі поради

Ці поради стосуються саме ваших стоп.



Designed by Richard Hourston  
Ukrainian translation by Dmitry Prokopenko  
More leaflets like this available from  
[www.bigfoot.com/~diabeticfoot](http://www.bigfoot.com/~diabeticfoot)  
Revised 29/9/2000

## Послуги кераподіста для хворих на діабет

### Ваш місцевий Діабетичний центр:

Телефон:

Послуги найближчих кераподистів:

Ваша місцева Кераподична клініка:

Телефон:

**РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ПО ДОГЛЯДУ  
ЗА СТОПАМИ  
ДЛЯ ЛЮДЕЙ  
З ДІАБЕТОМ**

Ukrainian