

## КАК ВЛИЯЕТ ДИАБЕТ НА ВАШИ СТОПЫ?



### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Диабет может привести к патологическим изменениям в сосудах и нервах. При этом часто поражаются ступни ног. Ваш лечащий врач говорит в этом случае о синдроме диабетической стопы или о нарушении функции стоп. Однако, осложнений можно избежать, если следовать некоторым правилам.

### ▶ ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ВАШИХ СТОП

Ряд негативных воздействий может спровоцировать поражения стоп. В частности, Вы относитесь к группе риска, если Вы:

- страдаете заболеваниями суставов воспалительного характера
- Ваши суставы малоподвижны
- плохо видите
- часто ходите босиком на улице
- носите неподходящую обувь
- недостаточно внимательно относитесь к гигиене ног
- у Вас часто бывают мозоли, вросшие ногти на ногах, натоптыши или бородавки, при удалении которых можно пораниться
- принимаете лекарства, ослабляющие иммунную систему
- ведете нездоровый образ жизни (например: курите, употребляете в большом количестве алкоголь, мало двигаетесь).

### ▶ НЕОБХОДИМЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

При отсутствии жалоб необходимо обследоваться у врача не реже одного раза в год. В некоторых случаях показаны и более частые осмотры. Во время консультации Ваш лечащий врач осмотрит стопы, носки и обувь.

### ▶ ЛЕЧЕНИЕ

- Для разгрузки стоп при определенных отклонениях может понадобиться ортопедическая обувь или даже опора для ходьбы.
- Важное значение имеет тщательная обработка ран, так называемый туалет раны. Он включает в себя, в частности, очищение поверхности раны и регулярную смену повязки. Повреждения на стопах необходимо обязательно показать лечащему врачу.
- При воспалительных процессах иногда возникает необходимость пройти курс лечения антибиотиками в зависимости от того, насколько сильна инфекция.
- Синдром диабетической стопы возникает на фоне различных заболеваний. Поэтому лечение охватывает не только поражения стоп и диабет, но и вызвавшее синдром заболевание. В качестве примеров можно назвать полинейропатию, одну из форм поражений нервов, или облитерирующее заболевание периферических артерий, форму нарушения кровоснабжения.

## ▶ Диабет и стопы

### ▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

- Ежедневно осматривайте Ваши стопы, не выпускайте из внимания мозоли, покраснения, трещины и места сдавливания.
- Отдавайте предпочтение просторной, высокой обуви на низком каблуке, с малогнущейся подошвой и из мягкого материала.
- При покупке обуви убедитесь, что ничего не мешает и не давит.
- Рекомендуется носить носки без швов с высоким содержанием хлопка. Носки необходимо менять ежедневно.
- Ежедневно обмывайте ноги теплой водой (37°-38°C) в течение трех-пяти минут.
- Чем суше кожа Ваших ног, тем чаще нужно пользоваться кремами.

- Используйте для обработки стоп эмульсии или пенку по уходу за кожей ног с содержанием мочевины.
- Избегайте использования детского масла, мазей с содержанием цинка, жирных мазей и пудры.
- Не подстригайте ногти на ногах острыми ножницами, отшлифовывайте их прямо пилочкой.
- Удаляйте ороговевшие участки кожи ног и мозоли пемзой, а не рашпилем. Еще лучше регулярно посещать подолога.

Вы можете принять участие в специальной программе медицинского обслуживания больных диабетом (DMP Diabetes). Цель этой программы - согласовать действия терапевта и специалистов по лечению Вашего заболевания. Вопросы в этой связи Вы можете задать Вашему лечащему врачу.

### ▶ БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация для пациентов основана на последних научных разработках. Она обобщает важнейшие пункты рекомендаций для пациентов на тему "Поражения стоп при заболевании диабетом".

#### Ссылки на тему

Рекомендации для пациентов на тему " Поражения стоп при заболевании диабетом":  
[www.versorgungsleitlinien.de/patienten](http://www.versorgungsleitlinien.de/patienten)

Организации взаимопомощи и сотрудничающие партнеры, участвовавшие в разработке рекомендаций:  
[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe)  
[www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

#### Контакт с организациями взаимопомощи

Контактные данные организаций взаимопомощи по Вашему месту жительства Вы можете узнать в обществе NAKOS ((Национальный контактный и информационный центр для создания и поддержки групп взаимопомощи):  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de), Тел.: 030 3101 8960

#### Рекомендации для пациентов

В "Рекомендациях для пациентов" специальная информация, предназначенная для врачей, изложена понятным для неспециалистов языком. Они дают важные базовые сведения о причинах, методах обследования и лечения заболеваний. Программа разработки врачебных рекомендаций (так называемых "Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению") и соответствующих версий для пациентов осуществляется Федеральной врачебной палатой (BÄK), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ (AWMF).

Ответственный за содержание:  
Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)  
Совместный институт BÄK и KBV  
Тел.: 030 4005-2500 • Факс: 030 4005-2555  
Электронная почта/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



С рекомендацией