

пройдет, прежде чем продолжить путь. Такая картина называется «перемежающейся хромотой». Может беспокоить также зябкость стоп. В далеко зашедших случаях развивается омертвление тканей кончиков пальцев или пяточной области. Предрасполагает к развитию осложнений такого характера, кроме повышенного уровня холестерина крови, высокое артериальное давление и курение. Атеросклероз может параллельно поражать и артерии сердца, головного мозга.

Возможно сочетание сосудистых нарушений с нейропатией. В этих случаях вероятность развития гангрены, а значит, ампутации конечности, особенно велика.

Профилактика поражений ног.

Прежде всего, хорошая компенсация сахарного диабета, её не могут заменить никакие другие профилактические и лечебные назначения, в том числе и лекарственные препараты!

Необходимо отказаться от курения, активно бороться с избытком веса, следить за уровнем артериального давления и холестерина крови, больше двигаться.

Желательно не реже одного раза в год пройти врачебный осмотр ног (с определением чувствительности и пульсации на артериях стоп). Это лучше всего сделать в специализированном кабинете «Диабетическая стопа».

«Уход за ногами при диабете»

Уход за ногами при диабете: выполнение правил в реальной жизни

Все пациенты с диабетом знают, что нижние конечности входят в число тех органов, здоровью которых угрожает высокий сахар крови.

Незаживающие раны, трофические язвы и даже гангрена – вот наиболее тяжёлые проявления «синдрома диабетической стопы». Многих пациентов беспокоят боли и другие неприятные ощущения (покалывание, жжение, онемение) в ногах. Часто встречаются и так называемые «малые проблемы стоп»: заболевания ногтей, деформация стоп (обычно вследствие заболеваний суставов), сухость кожи и др. Эти проблемы также требуют своевременного лечения.

Широко распространено мнение о том, что поражение нижних конечностей при диабете вызвано сосудистыми осложнениями. Это не совсем так.

Основные причины, приводящие к развитию синдрома диабетической стопы – это диабетическая нейропатия (поражение нервных окончаний в конечностях) и диабетическая ангиопатия (нарушение проходимости сосудов). Диабетическая нейропатия встречается в 2–3 раза чаще, чем ангиопатия.

Основные меры, способные защитить ваши ноги.

! Постоянное поддержание сахара крови на уровне, как можно более близком к норме. Уровень сахара, оптимальный именно для вас, обсудите с вашим лечащим врачом.

! Помимо уровня сахара, пациентам с диабетом надо помнить, что к сужению сосудов (атеросклерозу) приводят: курение, высокое давление, высокий уровень холестерина в крови и избыточный вес. Все эти проблемы требуют своевременного выявления и устранения.

! Нейропатия может быть следствием не только сахарного диабета, но и регулярного употребления алкоголя в больших количествах. В связи с этим избыточного употребления алкоголя следует избегать.

! Соблюдение правил ухода за ногами, которые были разработаны специально для пациентов с сахарным диабетом.

Медицинские исследования показали, что, несмотря на кажущуюся простоту, эти меры снижают риск диабетических язв, гангрены и ампутации в 3–4 раза!

Это намного больше, чем эффект любого из лекарств, которые могут применяться для предотвращения синдрома диабетической стопы.

Правила ухода за ногами

! Самое незначительное воспаление на ногах при диабете может перерасти в большую проблему. Даже при небольшом воспалении необходимо обратиться к врачу.

! Ежедневно мойте ноги и осторожно (не растирая) вытирайте их. Не забывайте промыть и тщательно просушить межпальцевые зоны! После душа или плавания ноги нужно тщательно просушить.

! Ежедневно осматривайте ноги, чтобы вовремя обнаружить волдыри, порезы, царапины и другие повреждения, через которые может проникнуть инфекция. Не забудьте осмотреть кожу между пальцами! Подошвы стоп можно легко осмотреть с помощью зеркала. Если вы сами не можете сделать это, попросите кого-нибудь из членов семьи осмотреть ваши ноги.

! Не подвергайте ноги воздействию очень высоких и очень низких температур. Воду в ванной сначала проверяйте рукой, чтобы убедиться, что она не очень горячая. Если ноги мёрзнут по ночам, надевайте тёплые носки. Не пользуйтесь грелками или другими горячими предметами!

! Ежедневно осматривайте свою обувь – не попали ли в неё посторонние предметы, не порвана ли подкладка. Всё это может поранить или натереть кожу ног.

! Очень важно ежедневно менять носки или чулки. Носите только подходящие по размеру чулки или носки. Нельзя носить заштопанные носки или носки с тугой резинкой.

! Покупайте только ту обувь, которая с самого начала удобно сидит на ноге; не покупайте обувь, которую нужно разносить (или растягивать). Не носите обувь с узкими носками или такую, которая сдавливает пальцы. При значительной деформации стоп требуется изготовление специальной ортопедической обуви.

! Никогда не надевайте обувь на босую ногу. Никогда не носите сандалии или босоножки с ремешком, который проходит между пальцами.

! Никогда не ходите босиком и, тем более, по горячей поверхности (например, летом по песку). Ходьба без обуви опасна из-за значительного повышения давления на подошву стоп.

! При травмах йод, «марганцовка», спирт и «зелёнка» противопоказаны из-за дубящего действия. Ссадины, порезы и т.п. обработайте перекисью водорода (3%-й раствор) или специальными средствами (диоксидин, мирамистин, хлоргексидин) и наложите стерильную повязку.

! Никогда не пользуйтесь химическими веществами или препаратами для размягчения мозолей (типа пластыря «Салипод»). Никогда не удаляйте мозоли режущими инструментами (бритва, скальпель и т.п.). Для этой цели используйте пемзу и подобные специальные приспособления.

! Ногти на ногах нужно обрезать прямо, не закругляя уголки (уголки можно подпиливать).

! Вам не следует курить! Курение при сахарном диабете повышает риск ампутации в 16 раз. При сухости кожи ног смазывайте их (но не межпальцевые зоны) жирным кремом, содержащим персиковое, облепиховое и подобные масла, ланолин.

Осмотр и уход за ногами

Как осмотреть подошвы в пожилом возрасте, когда нет достаточной гибкости?

Самый простой способ – в положении сидя положить стопу на колено другой ноги. При необходимости вы сможете осмотреть всю кожу подошв, поднеся к стопе небольшое зеркало. Для осмотра кожи подошв можно также положить зеркало на пол. Если зрение не позволяет осматривать кожу стоп – попросить помощи у родственников.

Как правильно вытирать ноги?

Во-первых, не растирая, а промокая (иначе можно повредить кожу). Во-вторых, тщательно просушивая межпальцевые зоны (при повышенной влажности там может появиться грибок). Для уменьшения потливости стопы следует присыпать тальком.

Когда надо пользоваться кремом для ног?

Крем для ног необходим, если кожа ног слишком сухая, если на ней есть трещины. Если сухости кожи нет – в смазывании ног кремом нет необходимости.

Какой конкретно крем подходит для кожи ног?

Крем должен быть жирным. Такие кремы называются питательными (в противоположность увлажняющим, то есть нежирным). Подходят кремы с растительными маслами (облепиховым, персиковым и т.п.), ланолином. При грибковом поражении кожи предпочтительнее нежирный крем.

Мозоли

Обязательно ли удалять мозоли?

Да, мозоль создаёт повышенное давление на кожу и может превратиться в трофическую язву. Чтобы они не образовывались снова, нужна удобная обувь и мягкие стельки (толщиной не менее 10 мм из специального пористого материала).

Если мозоль образуется на тыльной (верхней) стороне пальца?

Нужно подобрать обувь с мягким верхом и большей полнотой, постоянно носить на пальце повязку из марли или специальное ортопедическое приспособление (бурсопротектор для мелких суставов в виде «манжетки»).

Если мозоли «чернеют»?

Это значит, что под мозолью образовалось кровоизлияние (гематома). Если есть боль при нажатии – срочно обратитесь к врачу! Если нет – мозоль следует за несколько сеансов удалить пемзой. Если вдруг после обработки пемзой под мозолью оказался гной или жидкость – надо правильно обработать ранку и срочно обратиться к врачу.

Вскрывать ли «водяные» мозоли (пузыри)?

Нужно аккуратно проколоть пузырь стерильной иглой и выпустить жидкость, а затем наложить стерильную повязку. «Покрышку» пузыря не срезайте. До заживления как можно меньше ходите (оставайтесь дома и не выходите на улицу). Не надевайте обувь, которая натёрла ногу!

Что делать, если пузырь вскрылся, и обнажилось его дно?

Промыть эту ранку, как и все потёртости (диоксидином, хлоргексидином, мирамистином) и наложить стерильную повязку или салфетку типа «Колетекс».

Что делать, если один палец натирает другой?

Если натирает утолщенный ноготь, его надо спилить пилочкой для ногтей до нормальной толщины. Если ногти в порядке – следует постоянно носить прокладку между пальцами. Её можно купить (это так называемый «разделитель пальцев») или использовать для этой цели прокладку из восьми и более слоёв марли (вата не годится, т.к. прокладка должна иметь равномерную толщину). Также важно сменить обувь на более свободную, в которой пальцы не прижаты друг к другу слишком сильно.

Ногти

Можно ли обрезать ногти или их надо только подпиливать?

Подрезать ногти можно тем, у кого сохранены чувствительность ног и хорошее зрение. Но не надо срезать их слишком коротко и пытаться закруглять уголки (уголки можно подпиливать). Если снижено зрение, нарушена чувствительность ног или утолщены ногти – обрезать ногти уже нельзя: их надо только подпиливать или обращаться за помощью к родственникам!

Если ногти утолщаются (или «растут вверх»)?

Обычно это бывает при грибковом поражении ногтей. Грибок можно излечить, но это достаточно сложно. Вне зависимости от того, проводится ли лечение грибкового поражения, ногтю нужно как можно скорее придать нормальную форму. С помощью пилки для ногтей его надо стачивать сверху, оставив лишь 1–2 мм толщины. Иначе при ходьбе ноготь будет давить на палец и вызовет язву.

Если ноготь «вращается»?

Единственный способ справиться с этой проблемой – как это ни странно – дать уголку ногтя вырасти. Чтобы он не травмировал кожу, надо, как только он чуть-чуть подрастёт, подложить под него тонкий жгутик из ваты. Тогда угол ногтя постепенно приподнимется и ляжет поверх края ногтевого ложа. Но этот метод требует большого терпения и отказа от дальних походов в течение всего курса лечения.

Как распознать грибок?

Грибковое поражение ногтей проявляется их утолщением, разрыхлением и расслоением. Грибковое поражение межпальцевых промежутков часто не замечают, хотя оно опаснее, а излечить его проще. Проявления – мокнущий белый налёт на фиолетово-розовой коже, иногда – с трещинами. Может сопровождаться зудом. При поражении межпальцевых промежутков обычные противогрибковые средства в виде кремов противопоказаны. Только противогрибковые растворы! (например, клотримазол 1%).

Что делать, если почернел ноготь? Что это такое?

Это подногтевое кровоизлияние. Если палец при этом покраснел и болит – значит, это кровоизлияние нагноилось. Надо срочно обратиться к врачу! Если же нагноения нет, лечение будет состоять в подборе мягкой и просторной обуви, подпиливания ногтя пилкой, если он слишком длинный или утолщен. Кровоизлияние рассосётся само по себе за несколько месяцев. Если продолжать ходить в прежней (плохо подобранной) обуви, состояние пальца может ухудшиться.

Обувь

Как проверить, правильно ли подобраны туфли по размеру?

Это особенно важно для тех, у кого снижена чувствительность ног. Надо поставить ногу на лист плотной бумаги, обвести по контуру и вырезать стельку – «отпечаток подошвы». Затем вложить эту стельку в обувь. Если она где-то загнулась – значит, там обувь будет сильно давить и вызовет образование мозоли или потёртости.

Если женщина хочет быть выше, а эндокринолог не рекомендует носить туфли на каблуках?

Можно выбрать туфли на высокой платформе. Они красивые и модные, но более безопасны для ног.

Может ли натирать обувь, если она на 1–2 размера больше?

Может. Для обуви важен не только размер, но также полнота. Обувь может также натереть, если она слишком велика и «болтается» на ноге, если загнулась стелька или носки слишком велики и собираются в складки. Всё это очень важно.

Повреждения ног

Что делать при порезах, ссадинах или потёртостях на ногах?

Промыть рану раствором перекиси водорода, фурацилина или диоксида (последний продаётся в аптеке в ампулах). Наложить на рану стерильную повязку или специальную салфетку (но не пластырь!) типа «Колетекс». Зафиксировать повязку бинтом. Не применять: спирт, йод, «марганцовку» и «зелёнку», которые дубят кожу и замедляют заживление.

Можно ли применять бактерицидный пластырь?

Лишь в крайнем случае и ненадолго (менее суток), т.к. под пластырем кожа «мокнет». Лучше зафиксировать повязку бинтом. Повязку на голени можно

зафиксировать марлевой салфеткой, приклеенной к коже лейкопластырем по периметру. До заживления как можно меньше ходить (оставайтесь дома и не выходите на улицу).

Какая мазь лучше всего подходит для заживления ран?

Мази – не самое лучшее средство, т.к. они затрудняют отток отделяемого и создают хорошую среду для размножения бактерий. Чаще всего при незаживающих ранах применяют современные перевязочные материалы – салфетки с повышенной впитывающей способностью, противомикробным и другим действием, а также специальные губки для заполнения раны. Какую выбрать повязку – решает только врач.

Если ранка не заживает, к кому обращаться: к эндокринологу или хирургу?

Эндокринолога обязательно надо поставить в известность. Но обращаться лучше всего – в специализированный кабинет «Диабетическая стопа».

Что делать при ожогах ног и солнечных ожогах?

Промыть, как и другие раны (но не перекисью водорода – она усилит повреждение кожи, а диоксидином или фурациллином) и наложить стерильную повязку. Помогают специальные средства для лечения ожогов (эмульсия синтомицина, «Олазол», «Пантенол» и др.). При тяжёлых ожогах – обратиться к врачу.

Что делать с трещинами на пятках?

Обрабатывать кожу пемзой, чтобы она не была утолщенной, и смазывать жирным кремом (чтобы не была сухой). Трещины образуются из-за того, что кожа утолщенная и сухая. Чтобы уменьшить нагрузку на кожу, надо снизить вес (при его избытке) и носить в обуви мягкую стельку. Домашние тапочки должны иметь задник. Если трещина кровоточит – обрабатывать её пемзой можно лишь слегка, но затем промывать и накладывать повязку по тем же правилам, что и на раны.

Методы лечения синдрома диабетической стопы

Не противопоказаны ли при диабете операции на ногах (исправление деформаций, удаление расширенных вен, шунтирование артерий)?

Есть такие случаи, когда вовремя проведённая операция (например, на сосудах) спасает от ухудшения состояния ног. Будет ли эффект от операции, не рано ли и не поздно ли её делать – может определить лишь хирург. Но перед проведением любой операции необходимо достичь стойкой нормализации уровня сахара. Это обязательное условие проведения операции.

Что такое «физкультура для стоп»?

Упражнения, полезные для ног:

- сгибание и разгибание пальцев ног;
- разведение пальцев ног;
- сгибание и разгибание в голеностопном суставе;
- круговые движения в голеностопном суставе.

Выполнять нужно ежедневно или 2 раза в день по 10–15 минут.

Можно ли самостоятельно массировать ноги, как и чем?

Можно, руками или роликовым массажёром. Нельзя – различными массажёрами с шипами (типа «иппликатора Кузнецова») из-за риска повреждения ног. По той же причине при массаже руками движения должны быть «разминающими», а не «растирающими». Противопоказания для массажа голеней – варикозное расширение вен, атеросклероз сосудов ног. Стопы можно массировать практически всегда (только если нет воспаления, повреждений и т.п.).

Можно ли носить магнитные лечебные стельки с массажными выступами?

Нельзя, т.к. при диабете выступы за счёт точечного давления на кожу вызывают пролежни и трофические язвы.

Если возле 1-го пальца появляются «выступающие косточки» – поможет ли смазывание их йодом?

Абсолютно не поможет. Это – костный выступ. Ни от каких мазей кость «рассосаться» не может. Иногда такую деформацию стоп исправляют хирургическим путём. В остальных случаях – подбирают мягкую широкую обувь с низким каблуком, чтобы она не натирала ногу, носят специальные «протекторы» (прокладку из специального материала, защищающую выступ от давления). При начинающейся деформации замедлить её развитие помогают стельки–супинаторы (применяемые при плоскостопии) и специальные прокладки между 1 и 2 пальцами.

Полезно ли ходить босиком по земле?

Нет, потому что это опасно. Риск повреждения ног слишком высок, не только при ходьбе босиком, но даже в носках без обуви.

Разное

Чем плохи тапочки без задников?

Их подошва при ходьбе «шлёпает» и повышает нагрузку на пятку. В результате кожа в этом месте утолщается, образуются трещины.

Сколько нужно ходить?

Вообще пешие прогулки полезны, но есть некоторые исключения. Во-первых, обувь должна быть правильно подобрана. Во-вторых, при отёках на ногах, быстром образовании мозолей и тем более свежих потёртостях и ранах ходьба ухудшает состояние ног. В этих случаях ходьбу надо ограничить.

Что делать, если при ходьбе болят подошвы стоп?

Нужно посмотреть, нет ли там мозолей или трещин (в таком случае действовать по вышеописанным правилам). Если кожа не повреждена, уменьшают нагрузку на стопу с помощью мягкой стельки (специально изготовленной ортопедической стельки), уменьшают высоту каблука.

Почему опасно ходить в баню?

Во-первых, в бане легко заразиться грибковой инфекцией. Во-вторых, при диабете часто снижается чувствительность ног, в том числе температурная. Так можно легко обжечь ноги (о горячий пол, «каменку» и т.п.) и даже не почувствовать этого.

Что делать, если резинка от носков «врезается» в кожу?

Такое сдавливание ноги наносит большой вред. Нужно надрезать резинку или взять маленькие ножницы и разрезать часть нитей резинки. Тогда носки не будут сдавливать ногу, и при этом не будут спадать.