

Ваши цели: Как понять, что уход помогает?

На следующем приёме у подолога вы можете обсудить эти вопросы. Они помогут понять, насколько хорошо проходит уход за стопами:

? Правильно ли подстрижены мои ногти на ногах?

? Стали ли меньше мозоли или участки огрубевшей кожи?

? Улучшилось ли состояние натоптышей, грибка стопы, _____ или других проблем со стопами?

? Сейчас я использую такой крем или пенку для ног: _____

Мне кажется, это средство не совсем подходит моим потребностям. Есть ли другой продукт, который подошёл бы мне лучше?

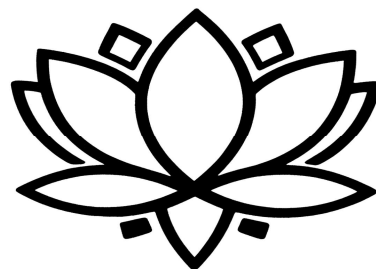
? Сейчас я использую такой крем или пенку для ног: _____

Как вы оцениваете его действие? Подошло бы мне другое средство лучше — например, с противовоспалительными свойствами?

? Во время сна стопы тоже естественным образом восстанавливаются. Был бы полезен более интенсивный уход на ночь время от времени? Если да, что вы порекомендуете? Маску для ног / Питательный увлажняющий крем и хлопковые носки / Другое: _____?

? Какой вид массажа стоп подходит для моих ног? Могу ли я делать его самостоятельно?

? Что вы думаете о моей обуви?



**Пусть ваши стопы и
далее легко несут вас по
жизни.**

www.fussnetz-bayern.de
kontakt@fussnetz-bayern.de



Fussnetz Bayern

Interdisziplinäre Versorgung
diabetischer Füße

Забота о ваших стопах – забота о себе

Многие люди, сами того не замечая, вредят своим стопам: носят неподходящую обувь или пользуются ножницами, металлическими пилками и кусачками, которыми легко пораниться. Кроме того, стопам часто уделяют слишком мало внимания.

Если у вас диабет, есть более безопасный и правильный способ ухода. Со временем диабет может снижать чувствительность стоп из-за повреждения нервов и кровеносных сосудов. Поэтому небольшие порезы или травмы можно не заметить, а риск плохо заживающих ран повышается.

Снизить этот риск помогают правильный уход и регулярная ежедневная процедура.

Время от времени побалуйте себя приятно пахнущим кремом для ног и удобной, хорошо подобранной обувью. Здоровая обувь тоже может выглядеть красиво, а хороший уход помогает чувствовать себя увереннее. **Далее вы узнаете, как шаг за шагом ухаживать за стопами.**

Сохраните эту памятку и повесьте её там, где она будет часто попадаться вам на глаза, например на внутренней стороне дверцы шкафа..

Уход за стопами: носки и обувь

- Выбирайте светлые носки из «дышащего» материала. Они должны быть без швов, с мягкой свободной резинкой, не сдавливать ногу, выдерживать стирку при 60 °C и меняться каждый день.
- Если вы не пользуетесь стельками, перед покупкой новой обуви сделайте простой шаблон стопы — так будет легче выбрать подходящий размер и форму. Для этого обведите стопу на картоне и вырежьте контур.
- Если вы носите стельки, всегда примеряйте новую обувь вместе с ними.
- Используйте только стельки, которые были индивидуально подобраны именно для вас.
- В течение дня стопы могут немного отекают, поэтому новую обувь лучше покупать во второй половине дня или вечером.
- Выбирайте обувь, которая удобно сидит и не сдавливает стопы. В ней должно быть достаточно места в подъёме и примерно 1 см свободного пространства перед пальцами. Старайтесь не носить обувь на высоком каблуке.
- При покупке обуви обратитесь за консультацией к специалисту по ортопедической обуви.
- Разнашивайте новую обувь постепенно: сначала надевайте её не дольше чем на 30 минут за один раз.

Общие рекомендации

! Не используйте электрические одеяла и грелки: при сниженной чувствительности стоп повышается риск ожогов.

! Не ходите босиком — ни дома, ни тем более на улице. Попросите медицинского специалиста или специалиста по обуви посоветовать вам подходящие домашние тапочки и обувь для купания.

! Если вы заметили травму стопы, как можно скорее обратитесь за медицинской помощью — в кабинет диабетической стопы или к другому специалисту, имеющему опыт ухода за стопами. Если вы живёте в Баварии, кабинет диабетической стопы можно найти

на сайте www.fussnetz-bayern.de / в разделе „Versorgung in Ihrer Region“. Если вы живёте в другом регионе Германии, подходящие услуги можно найти на сайте ag-fuss-ddg.de.

Ежедневный осмотр стоп

... Осматривайте стопы

Осматривайте стопы каждый день. Если вам трудно увидеть все участки, воспользуйтесь ручным зеркалом, зеркалом на выдвижной ручке или попросите кого-нибудь помочь.

? Кожа стала суше обычного? Есть ли покраснение, шелушение или трещины?

? Появились мозоли или участки огрубевшей кожи? Это может быть признаком слишком сильного давления. Осторожно обрабатывайте такие участки пемзой и обязательно сообщите об этом на следующем приёме у подолога. Никогда не используйте острые инструменты, например металлические пилки для мозолей или лезвия.

? Заметили натоптыши, грибок стопы или грибковое поражение ногтей? Не лечите их самостоятельно лечебными пластырями, кремами или растворами. Запишитесь на приём к подологу.

? Заметили признаки воспаления или повреждение кожи? Как можно скорее обратитесь в кабинет диабетической стопы (см. Выше).

... Проверяйте носки и обувь

? Есть ли на носках следы выделений, например крови или гноя? На светлых носках это легче заметить.

? Перед тем как надеть обувь, проверьте, нет ли внутри камешков или других посторонних предметов.

? Перед тем как надеть обувь, осмотрите стельки: убедитесь, что они не потрескались и не слишком изношены, а также проверьте, нет ли на них следов выделений.

Ежедневный уход за стопами

- Аккуратно мойте стопы очищающим средством с нейтральным pH.
- Хотите сделать ванночку для ног? Это рекомендуется только в том случае, если на стопах нет повреждений. Делайте её недолго — не более 3 минут — и следите, чтобы температура воды не превышала 35 °C. Всегда контролируйте и температуру, и время.
- Аккуратно и тщательно высушите стопы мягким полотенцем, особенно между пальцами. Не трите кожу, чтобы не вызвать раздражение.

! не сушите стопы феном. При сниженной чувствительности существует высокий риск ожогов.

- В завершение нанесите крем для ног — лучше с мочевиной. Кремы и пенки с мочевиной хорошо увлажняют кожу и укрепляют её естественный защитный барьер. Не наносите крем между пальцами: там может скапливаться лишняя влага.

Регулярный уход за стопами дома

Если у вас диагностирована диабетическая полинейропатия, такой уход должен выполнять подолог. Или сначала попросите специалиста показать вам, как делать это безопасно.

- Подпиливайте ногти на ногах прямо. Осторожно сглаживайте острые края, чтобы ногти не врастали. Никогда не используйте ножницы, кусачки или металлические пилки: ими легко пораниться.
- Примерно раз в неделю после мытья стоп аккуратно удаляйте огрубевшую кожу пемзой.