**Gluleaves**

Русский

* Что такое диабетическая стопа?
* часто вызывается диабетом, вторично ишемией, нейропатией, инфекцией, приводящей к боли в стопе, язвам или гангрене
* Пятка, кости пальцев ног и несущие нагрузку области стопы являются предпочтительными местами поражения, затрудняющего ходьбу
* По оценкам, ежегодно в мире у 4 миллионов людей с диабетом развивается диабетическая язва стопы, и каждые 20 секунд пациенту с диабетом проводится ампутация из-за незаживающей раны диабетической язвы стопы.
* Почему трудно заживить диабетическую стопу?
* хронически высокий уровень глюкозы в крови приводит к дегенеративному некрозу кровеносных сосудов и нервов
* Недоедание, низкий иммунитет, травмы, подверженные инфекциям
* Пациенты часто пожилые, с историей предыдущих медицинских проблем, и не уделяют внимания уходу за ногами
* Каких предвестников диабетической стопы следует опасаться? (для людей с диабетом)
* онемение и покалывание в нижних конечностях, ощущение, что наступаешь на вату на подошвах ног, периодическая боль в нижних конечностях при ходьбе, боль по ночам
* холодные ноги, потемнение кожи, гиперпигментация
* Притупление или отсутствие чувствительности в ногах
* Как уберечься от диабетической стопы?
* Держите под контролем уровень сахара в крови, чтобы предотвратить гипергликемию, гиперлипидемию и гипертонию
* Бросить курить и пить, придерживаться разумной диеты с хорошим сочетанием мяса и овощей, следить за потреблением витаминов, минералов и белков.
* 30-60 минут ежедневных упражнений для икр и стоп, таких как жимы ногами, подъемы пяток, голеностопа, приседания
* Ежедневно мойте ноги теплой водой с температурой ниже 37°C в течение 5-10 минут, аккуратно вытирайте насухо мягким полотенцем светлого цвета
* Массируйте стопы и нижние конечности в течение 3-5 минут утром и вечером, используя большую и малую пириформные мышцы ладони, начиная с пальцев ног.
* Выбирайте подходящую обувь в соответствии с формой стопы, дышащую, без выступающих швов, и регулярно меняйте обувь для тех, у кого потеют ноги
* Обрежьте ногти на ногах ровно и притупите их по бокам, чтобы не поцарапать ноги
* Пациентам, у которых развился стеноз или окклюзия сосудов нижних конечностей, рекомендуется посещать больницу для регулярных осмотров каждые 3 месяца
* Что мне делать, если у меня развивается диабетическая стопа?
* Быстро обратитесь в больницу, поменяйте рану и следите за чистотой повязки
* Во избежание давления на рану можно использовать такие приспособления, как полноконтактные гипсовые опорные башмаки и обувь, снижающая давление