

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

Организации взаимопомощи и сотрудничающие партнеры, участвовавшие в разработке рекомендаций:
www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe
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, 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
www.patinfo.org
www.aezq.de



С рекомендацией