

Профилактический уход за ногами диабетика

Кожа диабетика очень восприимчива к различным видам бактерий и грибковых заболеваний.

Чтобы избежать проблем с ногами и возникновения язв, необходимо:

- Каждодневный осмотр ног (в том числе подошв с помощью зеркала);
- После мытья тщательное просушивание ног, особенно между пальцами, избегая сильного трения кожи;
- При склонности кожи к выпреванию между пальцами, необходимо использовать тальк или присыпки;
- Спилить ногти пилочкой;
- Пользоваться увлажняющим кремом каждый день, чтобы избежать пересушивания кожи. Следует наносить крем на всю ногу и на стопу, избегая области между пальцами. Особенно тщательно следует смазывать кожу на пятках, чтобы избежать трещин;
- Каждый день одевать чистые носки, колготки;
- Носить удобную обувь, желательно на размер больше, с широким носом и низким каблуком;
- Не ходить босыми ногами;
- Следить за весом тела;
- Контролировать сахар крови;
- Отказаться от курения NB! - 1 сигарета ухудшает кровообращение на 2 часа!
- Серьёзно относиться к небольшим повреждениям или царапинам на коже: прочистить рану, наложить повязку, в случае возникновения пузырей не прокалывать их (опасность заражения).

Для улучшения кровообращения занимайтесь каждый день:

1. Согревайте ноги теплой водой
2. Разминка для стоп: сядьте, поставьте стопы под прямым углом, поднимите 10 раз пальцы и 10 раз пятки
3. Делайте круги стопами
4. Раздвигайте пальцы ног
5. Сгибайте и разгибайте пальцы ног
6. Поднимайте пальцами ног салфетку или карандаш с пола
7. Занимайтесь ходьбой, двигайтесь больше на свежем воздухе