

Диабетическая нейропатия



Что такое нейропатия?



Врачи описывают «нейропатию» как нарушение функции нервов. Нервы дают нам возможность ощущать внешние воздействия, такие как прикосновение, тепло, холод или боль. Если работа нервов нарушена, возникает потеря чувствительности.

Повышенное содержание сахара в крови вредит нервам



При сахарном диабете в крови слишком много сахара. Этот избыток сахара может повредить нервы. Поэтому примерно каждый третий пациент с диабетом страдает от нейропатии.

Возможные симптомы



Длинные чувствительные нервы, достигающие до ступней, особенно восприимчивы. Вот почему нейропатия обычно сначала проявляется в стопах в виде сенсорных расстройств. Появляется чувство покалывания, жжения или боли.

Нарушения сна



Жалобы на нейропатию особенно учащаются во время отдыха и ночью. От этого многие больные могут жаловаться на плохой сон.

Опасно: потеря чувствительности



Нарушение работы нервов не всегда приводит к ощутимым симптомам. Часто остается незамеченной потеря чувствительности стоп. Это ведет к тому, что стопы постепенно перестают ощущать надавливание, колебания температуры и «настоящую» боль, например после травм. В результате чего, раны часто слишком долго остаются незамеченными и немного воспаляются.

Наихудшее последствие: ампутация



У пациентов с диабетической нейропатией воспаленные, плохо заживающие раны на стопах могут привести к опасному осложнению – «синдрому диабетической стопы». В этих случаях ампутация части пораженной области стопы или всей стопы зачастую становится единственным выходом.

Поэтому: не забывайте о своих ногах и стопах!

Diabetes!
Hören
Sie auf Ihre
Füße?

Обращайтесь к вашему врачу при любых необычных наблюдениях, связанных с вашими стопами.

Тот, кто заботится о своих стопах и бережет нервы, сможет избежать серьезных осложнений! Советы по ежедневному уходу за стопами ног - на обороте и на: www.hoerensieaufihrefuesse.de

Советы по уходу за стопами для диабетиков

Совет 1: Ежедневный самоконтроль стоп



- ежедневно проверяйте стопы, к примеру, с помощью зеркала.
- вы видите вмятины, тонкие или глубокие трещины?
- сообщайте врачу обо всем, что бросается в глаза.

Совет 2: Обследование стоп у врача



- пусть врач обследует ваши ноги/стопы хотя бы раз в год;
- в ходе безболезненного обследования врач сможет определить повреждение нерва на ранней стадии

Совет 3: Регулярная ванна для ног - принимать правильно



- не более 3 раз в неделю;
- продолжительность - не более 3 минут;
- в теплой воде (от 30 до 37° C);
- после ванны: вытрите стопы как следует!

Совет 4: Спецуход за кожей после ванны



- влажную кожу стоп очень аккуратно (!) почистить пемзой;
- применять для стоп крем с мочевиной.

Совет 5: Осторожно с педикюром



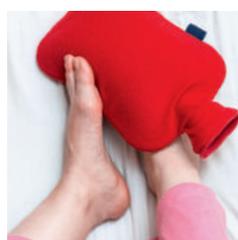
- не пользуйтесь ножницами, педикюрными щипчиками или острыми пилочками;
- лучше всего: закругленная шлифовальная пилочка для ногтей;
- при нейропатии рекомендуется регулярный медицинский уход за стопами.

Совет 6: Никогда не ходите босиком



- при ходьбе босиком легко могут возникнуть травмы, незаметные из-за нейропатии;
- летом берегите ноги и стопы от солнца, чтобы они не сгорели.

Совет 7: Будьте осторожны с грелками любого вида



- Слишком горячие грелки могут привести к незамеченным ожогам.

Совет 8: Упражнения для стоп



- Упражнения для стоп улучшают кровообращение, подвижность и мышцы ног.

Совет 9: Покупайте правильную обувь!



- выньте стельку, поставьте на нее ногу. Так вы можете увидеть, достаточно ли свободно сидит ваша обувь;
- пощупайте обувь изнутри и убедитесь в том, что обувь не давит;
- не покупайте обувь на высоких каблуках;

Совет 10: Каждый день – чистые носки из хлопка



- носите хлопчатобумажные носки без швов, без штолпки, без тугих резинок
- меняйте их ежедневно;
- обратите внимание на отсутствие складок.