



«На своїх двох» або як запобігти «діабетичній стопі»?

Погано контрольований діабет порушує чутливість нервів, а також погіршує кровотік в судинах ніг, що підвищує ризик травм та інфекцій. У разі синдрому діабетичної стопи у хворого з'являються виразки на стопах, ураження суглобів і навіть кісток. Рани погано загоюються, в них розмножуються хвороботворні мікроби. У запущених випадках це стає причиною гангрені і, навіть, ампутації. Це реальна загроза при діабеті.

Хороша новина полягає в тому, що підтримання рівню глюкози в крові в межах норми та ретельне дотримання усіх рекомендацій може запобігти багатьом захворюванням стоп. Крім того, щоденний догляд за стопами допоможе виявити проблеми вчасно (на початковій стадії) і звернутися по допомогу тоді, коли процес лікування є найлегшим. Щоб з'ясувати як багато ви знаєте про вплив діабету на ваш організм та на ваші стопи, які симптоми попередять про початок ускладнень, а також щоб перевірити свої знання щодо догляду за стопами, радимо пройти цей тест. (Правильні відповіді шукайте після тесту).

1. Діабет може викликати пошкодження нервів та втрату чутливості, що може призвести до ускладнень

ТАК

НІ

2. Які з наведених нижче проблем зі шкірою може викликати нейропатія?

(Може бути більше однієї правильної відповіді)

А. Зниження чутливості

Б. Підвищене потовиділення

В. Сухість шкіри

Г. Кропивниця

Ґ. Виразки

3. Люди, які хворіють на цукровий діабет, частіше страждають на такі захворювання шкіри:

(Може бути більше однієї правильної відповіді)

А. Грибкові захворювання, такі як мікоз

Б. Грибкова інфекція – кандидоз

В. Вразливість, лущенні або загарбелість шкіри, мозолі

Г. Бактеріальна інфекція

Ґ. Усі перераховані вище відповіді вірні

4. Люди з цукровим діабетом потребують правильно підбраного взуття.

Коли найкраще його купувати?

А. З самого ранку

Б. Ополудні

В. Ближче до закінчення дня

Г. В будь-який час

5. Які з наведених нижче рекомендацій є корисними порадами стосовно догляду за стопами для людей, хворих на цукровий діабет?

(Може бути більше однієї правильної відповіді)

- А. Постійно утримувати рівень глюкози в крові на належному рівні (рекомендованому лікарем)
- Б. Щоденно доглядати стопи та перевіряти їх стан
- В. Відвідувати лікаря принаймні один раз на рік
- Г. Ніколи не ходити босоніж
- Ґ. Уникати засобів для догляду за шкірою, які містять добавки, такі як барвники або ароматизатори
- Д. Усі перераховані вище відповіді вірні

Правильні відповіді:

1. ТАК. Хронічне підвищення рівня глюкози в крові може призвести до пошкодження нервів – периферичної нейропатії, та зменшення чутливості ваших ніг. Втрата «захисного болю» призводить до того, що ви



можете не помічати маленьких травм, які згодом можуть стати великою проблемою і призвести до утворення виразки стопи та ампутації. Пам'ятайте: завжди носіть правильно підібране, зручне взуття та шкарпетки, а також захищайте ноги від сильного тепла та холоду.

2. А, Б, В і Г. Нейропатія (пошкодження нервів) добре відома такими наслідками, як погіршення чутливості та/або біль в стопах, ногах, а іноді і в долонях та руках. Втім, вона має й інші наслідки. Нерви слугують стимулятором вироблення поту, тому ви можете помітити зниження потовиділення всього тіла. Хвороба, також, може спричинити тріщини і сухість шкіри. Сухість шкіри є першим проявом нейропатії приблизно у 82% пацієнтів із цукровим діабетом 2 типу (Dogiparthi S.N. et al., 2017). Крім того, сухість шкіри вважається передвиразковою зміною шкіри. Тобто, коли з'являється сухість шкіри – це є першим дзвоном про серйозність проблеми и велику загрозу утворення виразки. Зниження чутливості внаслідок нейропатії може сприяти появі виразок (коли порізи, подряпини або натертості, які зазвичай болять або дратують, залишаються непоміченими). Елементарне носіння взуття, яке натирає, створює дискомфорт під час ходіння, може утворити рану, з якої потім може розвинутих виразка.

Кропивниця не пов'язана з нейропатією.

3. А, Б, В і Г. Грибкові захворювання, такі як «стопа атлета», мікоз або кандидоз часто вражають хворих на цукровий діабет. Гриби зазвичай живуть на шкірі за нормальних умов. Вони починають занадто стрімко розмножуватись у вологих, теплих середовищах із великою кількістю цукру. Тому, коли рівень глюкози в крові високий, гриби, швидше за все, вийдуть з-під контролю, що спричинить ускладнення – грибкове ураження шкіри.

Бактерії теж розмножуються на шкірі набагато швидше при наявності високого вмісту глюкози у крові. Така бактеріальна інфекція може заглиблюватись в шкіру і викликати запалення жирової тканини (целюліт) або навіть зараження крові (сепсис). Частими інфекціями при цукровому діабеті є ячмінь, запалення волосяних фоликулів (фоликуліт), фурункули, нагноєння навколо нігтів.

Вразливість, лущення або загрубілість шкіри і поява мозолів найчастіше зустрічається на нижніх кінцівках. Шкіра, за якою не доглядають належним чином, може покритися загрубіlostями, натоптєнями, мозолями, які зго-



дом почнуть тріскатись. Така шкіра із мікротріщинами стає привабливою для бактерій, розвитку інфекції і появи виразки.

4. В. Люди з діабетом повинні купувати взуття у вечірній час. Це пояснюється тим, що протягом дня під час ходіння ноги набрякають і розмір ноги збільшується. Для того, щоб обрати найзручніше взуття, одягніть шкарпетки перед приміркою. Так, обрана вами пара, не стане тісною і не натиратиме в кінці дня. Рекомендовано носити зручне шкіряне або з м'якої тканини взуття на шнурівці. Часто перевіряйте своє взуття, щоб випадково всередину не потрапило нічого стороннього (камінець, пісок, тощо). Ретельно стежте, щоб на підошві або підкладці вашого взуття не було тріщин, складок або інших пошкоджень. Люди, які мають периферичну нейропатію, повинні поступово звикати до нового взуття, завжди перевіряючи після цього свої ноги на мозолі та рани.

5. Д. Ураженню ніг можна запобігти або відстрочити, контролюючи рівень глюкози в крові та дотримуючись певних звичок. Першою корисною звичкою для вас стане щоденний догляд за стопами, у тому числі, звичка утримувати ноги чистими та сухими. Також, не варто забувати наносити крем на верхню та нижню частини ніг щодня. Проте, не використовуйте креми на ділянках між пальцями ніг.

Оглядайте ноги кожен день – шукайте порізи, подряпини, пухирі, набряки й інші дефекти шкіри, в які може проникнути інфекція. Повідомте лікаря у разі виявлення чогось підозрілого. Категорично не можна ходити босоніж, навіть у будинку. Думайте про своє взуття як про захисний бар'єр від будь-яких предметів на підлозі або на землі. Також, лікар повинен перевіряти ваші ноги принаймні один раз на рік, або частіше – для людей з високим ризиком ускладнень.

Підтримання гігієни важливе для всіх. Не варто використовувати жорсткі антибактеріальні мила. Замість цього використовуйте ніжні, без добавок, миючі засоби, і зволожуйте шкіру щодня. Люди з діабетом можуть бути більш схильні до алергії на добавки, такі як барвники та ароматизатори.

Який засіб для догляду за стопами обрати?

Якщо ви хочете зберегти свої стопи здоровими, дотримуйтесь усіх перерахованих порад і не забувайте дбати про свої стопи, використовуючи спеціальні засоби для догляду. Сьогодні доступні десятки зволожуючих кремів, обіцяючих результат за короткий період. Однак слід вибирати ті препарати, які підходять патологічно сухій шкірі внаслідок діабету. Саме такі засоби враховують всі потреби та можливі особливості, що з'являються у людей з діабетичними проблемами шкіри.

Такими засобами є німецькі бальзами БАЛЬЗАМЕД Актив та Інтенсив. Завдяки вмісту сечовини, вітамінів А, Е, В5 і рослинних масел авокадо і жожоба вони виконують три головні завдання, які в першу чергу стоять перед людьми з сухою шкірою ніг: зволожують патологічно суху шкіру стоп, відлущують ороговілі ділянки шкіри і відновлюють дрібні пошкодження.

Н.В. Бальзами БАЛЬЗАМЕД містять безпечну концентрацію сечовини – 10%, тому їх можна використовувати тривалий час!

Обидва бальзами призначені для регулярного тривалого використання у разі патологічно вираженої сухості шкіри. В той же час, в кожному з бальзамів підсилена здатність вирішувати певну проблему сухої шкіри. Так, в БАЛЬЗАМЕДІ Актив багаторазово посилені відлущуючі властивості.

Завдяки тому, що в Актив додана молочна кислота, він активно бореться з гіперкератозом – мозолями і натоптеньями. БАЛЬЗАМЕД Актив допомагає не тільки позбутися зроговіlostей, а й попередити їх появу в майбутньому при регулярному використанні цього засобу. БАЛЬЗАМЕД Актив має легку текстуру, тому підходить для догляду за сухою шкірою стоп в денний час. Він швидко всмоктується і не залишає жирних слідів. Також БАЛЬЗАМЕД Актив рекомендовано використовувати перед механічним педикюром. Він пом'якшує шкіру і полегшує процедуру.

Характерним компонентом **БАЛЬЗАМЕД Інтенсив** є ліолева кислота. Додавання її в бальзам **наділяє його інтенсивною регенеруючою дією**. Особливо ефективний цей крем є, якщо шкіра схильна до утворення мікротріщин. Шкіра ваших стоп стала крихкою і вразливою, за кольором нагадує пергамент, на ній час від часу з'являються тріщинки? Регулярний догляд за шкірою стоп з використанням БАЛЬЗАМЕД Інтенсив сприяє загоєнню мікротріщин, відновленню бар'єрної функції шкіри і її зміцненню. Він допомагає усунути подразнення і почервоніння на стопах, надає шкірі еластичність і пружність. БАЛЬЗАМЕД Інтенсив слід наносити регулярно перед сном – він має насичену, огортаючу текстуру. Інтенсив якнайкраще підходить ще й для обробки стоп після механічного педикюру. Він зменшує запалення, сприяє відновленню здорової шкіри.

N.B. Бальзами БАЛЬЗАМЕД не містять ані барвників, ані ароматизаторів!

Абсолютно всі складові бальзамів БАЛЬЗАМЕД підібрані таким чином, щоб разом ефективно боротися з сухістю шкіри, підвищувати її імунітет і регенерацію у пацієнтів із цукровим діабетом. Бальзами можна використовувати окремо, але найбільш відчутний ефект досягається при регулярному застосуванні обох засобів у комплексі: Актив – вранці і вдень, а Інтенсив – на ніч.

І ще одним «ЗА» використання БАЛЬЗАМЕДів є їх антибактеріальна та протигрибкова активність, яка здатна ще більше посилити захист ваших стоп від ускладнень

Подивіться на свої стопи. Якщо ви спостерігаєте сухість шкіри, навіть без тріщин або інших пошкоджень, слід почати доглядати за стопами вже сьогодні! Чим раніше ви почнете правильно доглядати за стопами, тим довше вони будуть максимально здоровими і тим ефективніше буде профілактика ускладнень.



БАЛЬЗАМЕД

БАГАТОРІЧНИЙ ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ
ОСОБЛИВО ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ

- прискорює процеси регенерації, загоєння тріщин
- надійно захищає шкіру від пересихання
- попереджає утворення мозолів
- активно відлущує натоптні
- інтенсивно живить шкіру

