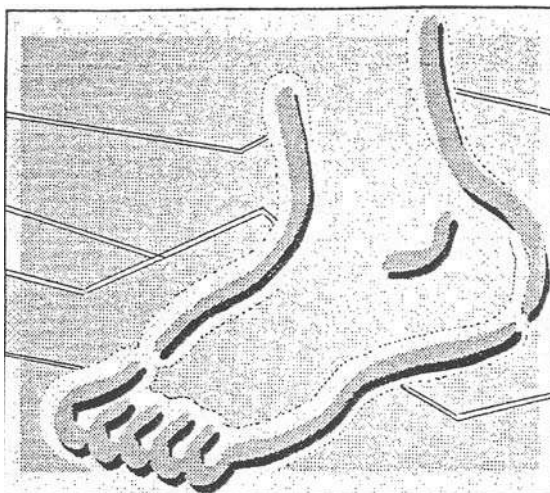


ДОГЛЯД ЗА СТОПАМИ ПРИ ДІАБЕТІ

ЗБІРНИК ПОРАД ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ
НА ДІАБЕТИЧНУ ПОЛІ НЕЙРОПАТІЮ



ПОЛІНЕЙРОПАТІЯ - ЩО ЦЕ ТАКЕ?

За умов діабету можуть виникати порушення функції нервів. Вперше це можна найчастіше помітити на стопах. Навіть легкий дотик може викликати неприємні відчуття. Частими ознаками цього захворювання є припикання на підшві стопи, відчуття «повзання мурашок», свербіння або відчуття «вовняної панчохи». Існуюче відчуття онімілості може привести до повної втрати чутливості. Наслідок цього - поранення шкіри не відчуються, тому залишаються непоміченими і невчасно лікуються.

Медикаментозне лікування цього порушення роботи нервів (полінейропатії) проводять за допомогою альфа-ліпоевої кислоти (наприклад, препарату еспа-ліпон).

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ?

Регулярний і ретельний догляд за своїми стопами зменшує ризик захворювання і запобігає розвитку важко виліковних язв, сягаючих самих кісток (так звана «діабетична стопа»). Але до цього не дійде, якщо ви будете сумлінно слідувати нашим порадам та рекомендаціям лікаря. Ми бажаємо вам у цьому успіху!

ЩОДЕННИЙ ОГЛЯД СТОП

- Придивляйтесь до своїх стоп, чи не відбулися з ними якісь зміни! Особливо уважно перевіряйте щілини між пальцями ніг та підшву стопи. Озбройтесь для цього ручним дзеркальцем.
- Ороговіння шкіри й мозолі свідчать про те, що взуття вам тісне.
- Синяки або червоні плями є попереджувальними сигналами. Шнурки чи ремені не повинні залишати синяків на тильній стороні стопи.
- Навіть при виявленні невеликих поранень чи змін слід у будь-якому випадку звернутись за порадою до лікаря.

ВАННИ І КРЕМИ

- Не приймайте ванн для ніг при відкритих ранах!
- Мийте ноги у теплуватій воді з температурою не вище 37°C. При цьому контролюйте температуру води за допомогою термометра.
- Використовуйте лише дуже м'яке мило (рН - нейтральне, дитяче мило) і м'яку мочалку (не щітку).
- Ванну для ніг не слід приймати довше, ніж 5 хвилин, щоб шкіра не розм'якла.
- Ретельно витирайте стопи і щілини між пальцями без сильного тертя, щоб не спричинити розривів! Щілини між пальцями краще всього витирати ватою на паличці.
- Намазуйте ноги нежирним кремом, що містить сечовину (наприклад, кремом Бальзамед). Бальзамед був створений німецькими вченими спеціально для догляду за особливо чутливими ногами діабетиків.

ДОГЛЯД ЗА НІГТЯМИ

- Не використовуйте гострих або колючих предметів (ножиці, щипці, рашпілі) для догляду за нігтями. Обпилуйте нігті після прийому ванни, надаючи їм прямої форми. Краї не слід занадто заокруглювати.
- Врослі в тіло нігті має лікувати лише досвідчений спеціаліст.
- Звертайте увагу на грибок на шкірі та нігтях! Він може бути причиною інфекції і повинен своєчасно лікуватись лікарем.

ЗАХИСТ ВІД ПОРАНЕНЬ

- Не бігайте босоніж або лише в шкарпетках, навіть у власній квартирі, не кажучи вже про пляж! (Небезпека отримати поранення, укуси комах і т.і.)
- Перш ніж взути черевики, перевірте, чи немає в них сторонніх предметів (виступаючі з підошви цвяхи, затверділі крихти хліба, камінці).
- Лікування мозолів і зроговілої шкіри краще доручити досвідченому спеціалісту. (Обережне видалення зроговілої шкіри можливе лише за допомогою пемзи).
- Носіть зручні домашні капці в квартирі, а на пляжі - сандалії.

ЩОБ ВЗУТТЯ НЕ ТИСНУЛО

- Ваше взуття повинно бути легким, м'яким і зручним. Ідеально для цього підходить шкіряне взуття з широким носком без швів і з неслизькою підошвою. Купляйте взуття після обіду або ввечері - тоді ваші стопи «товщі», ніж зранку.
- Уникайте тісного і вузького взуття. Перевіряйте рукою, чи гладка внутрішня поверхня вашого взуття.
- При деформаціях стопи необхідно носити ортопедичне взуття, виготовлене за заданими розмірами.
- Надавайте перевагу шкарпеткам з натурального матеріалу і міняйте їх щодня. Ідеальними є стійкі до кип'ятіння світлі шкарпетки з бавовни. На них особливо легко можна помітити сліди можливих поранень (кров).

Щоденна гімнастика для ніг і спорт — це комфорт ваших ніг!

ЕФЕКТИВНА ДОПОМОГА МОЖЛИВА!

Оскільки однією з основних причин розвитку синдрому діабетичної стопи є порушення функції нервів, то на усунення цього не варто шкодувати ні сил, ні часу. Для лікування ушкоджених нервів при діабеті існують ефективні ліки! Одними з найперспективніших визнані препарати, що містять діючу речовину альфа-ліпоеву кислоту (препарат еспа-ліпон - серед лідерів). Альфа-ліпоева кислота - сполука, що природно функціонує в організмі здорової людини



- діє м'яко, але надзвичайно цілеспрямовано. Вона тільки усуває або зменшує важкі симптоми, але, що найголовніше, суттєво покращує порушену функцію нервів. Тобто діє на причину захворювання.

Спочатку інфузії, а після цього - таблетки. Для того, щоб швидко доставити діючу речовину - альфа-ліпоеву кислоту - до нервів, спершу необхідно робити внутрішньо венні інфузії препарату еспа-ліпон по 600 мг/добу (10-20 крапельниць, залежно від важкості захворювання). Коли симптоми поліпшаться, ваш лікар призначить вам приймати таблетки з тою ж діючою речовиною (альфа-ліпоевою кислотою, препарат еспа-ліпон) для продовження терапії. Найефективніше - провести підтримуючу терапію протягом 1-3 місяців.

Ви повинні свідомо підтримати це лікування, регулярно самостійно контролюючи цукор крові й утримуючи його на оптимальному рівні. Відмовтесь повністю від цигарок і наполегливо боріться з надмірною вагою. Діабет, як і чимало інших захворювань, входить до чорного списку хвороб нашої цивілізації. Усі ми для неї — потенційні «кандидати».

Але це не повинно вас лякати. Ми лише хочемо застерегти вас, щоб через незнання не були пропущені тривожні сигнали. Нехай ця невелика стаття допоможе вам отримати інформацію і розкрити цікаві взаємозалежності.

Не дайте шансу хворобі застати вас зненацька!

Будьте проінформовані!

ЗДОРОВОГО МАЙБУТНЬОГО ВАМ!

Журнал «Діабетик» №5 от 14 ноября 2001 г.