Автор: О.Скорикова, врач-эндокринолог поликлиники

Проблема сахарного диабета по своей актуальности не имеет себе равных, в связи с постоянным увеличением количества больных сахарным диабетом во всех странах мира. Ассамблея ООН признала сахарный диабет проблемой, требующей внимания государственных структур, органов здравоохранения и социальной защиты. Это первое неинфекционное заболевание, по которому вынесена специальная резолюция ООН.

Вопрос о сохранении жизни больных сахарным диабетом решается путём применения лекарственных препаратов (инсулин и таблетированные сахароснижающие средства), а также введения системы строгого контроля компенсации метаболических расстройств (контроль за сахаром по глюкометру, гликированный гемоглобин).

Недавно стало известно, что в некоторых странах больные сахарным диабетом живут на несколько лет дольше, чем люди аналогичного возраста без сахарного диабета. Главная задача настоящего времени заключается в обеспечении качества жизни людей с сахарным диабетом.

Каждый год **14 ноября - во всемирный день диабета**, проблема диабета обсуждается как глобальная проблема современности. В этом году день проходит с обсуждением темы "Диабетическая полинейропатия нижних конечностей", одного из распространенных осложнений сахарного диабета.

## Почему ногам при диабете угрожает так много опасностей?

Стопа - основной участок человеческого тела, осуществляющий функцию опоры, и поэтому, при сочетании поражений нервов и сосудов, вызванных диабетом, чаще подвержена различным травмам.

При поражении периферических чувствительных нервов кожа стоп перестает ощущать

температуру, боль, прикосновение и вибрацию. Можно легко получить ожог, загорая на солнце или согревая ноги грелкой, наступить на острый предмет и не почувствовать боли, натереть ногу узким ботинком и узнать об этом через несколько дней, когда инфекция распространилась слишком далеко. В результате поражения периферических нервов нарушается проведение импульсов к мышцам. Мышцы стоп становятся слабыми, атрофируются и перестают поддерживать нормальную форму стопы. Развиваются типичные для диабетической стопы деформации: плоскостопие, молоткообразные или крючкообразные пальцы. Подвергаясь постоянно повторяющемуся давлению при ходьбе, в особенности когда обувь тесная или узкая деформированные пальцы могут явиться зонами образования язвы стопы. Образование натоптыша на стопе всегда указывает на зоны повышенного давления и говорит о том, что локальные участки стопы подвергаются постоянному травмированию. Кожа стоп при сахарном диабете сухая и нередко трескается. Через эти трещинки беспрепятственно проникает инфекция. Оставаясь незамеченной, если ноги регулсрно не осматриваются, инфекция быстро проникает вглубь и может поразить кости и суставы стопы.

**Можно ли избежать проблем с ногами?** Можно - это и легко, потому что рекомендации просты и доступны, и сложно, так как надо выполнять их каждый день.

Итак, Вы проснулись. Пежде чем надеть домашние тапочки, проверьте их рукой: нет ли там посторонних предметов, не подвернута ли стелька. Домашние тапочки должны быть в меру мягкими, без грубых внутренних швов. Они должны хорошо держатся на ногах, иметь задники и надежно защищать Ваши ноги. Дальше - физические упражнения. Они улучшают кровоснабжение стопы, увеличивают силу ослабевших мышц. Еще важно уменьшить тугоподвижность суставов как голеностопных, так и мелких суставов стоп. Когда улучшается подвижность суставов, увеличивается гибкость стопы, тогда уменьшается давление в зонах риска стопы. Следующее, на что следует обратить внимание - это выбор обуви. Основным провоцирующим фактором диабетических язв стоп является травма обувью. Выбирайте обувь, соответствующую форме Вашей стопы. Положите на пол лист, станьте на него в носках и обведите стопы ручкой. Вырежьте следы своих стоп. Вложите полученные следы в обувь, которую вы используете или хотите приобрести. Следы должны войти в обувь, не загибаясь по краям. Внутренняя поверхность обуви должна быть мягкой, не содержать грубых внутренних швов. Стелька должна быть достаточно мягкой и выниматься из обуви. Подошва обуви должна быть достаточно жесткой и играть роль амортизатора, а каблук - широким, высотой до 4 сантиметров. Не ходите долго в одной и той же обуви. В удобной обуви Вы добрались до работы, а на работе обувь нужно сменить. Чем чаще Вы меняете обувь в течение дня, тем менее продолжительное время давление обуви приходится на одни и те же точки, а значит, уменьшается риск образования язв. Старайтесь на работе долго не стоять и длительно не ходить в одной и той же обуви.

**Осматривайте стопы!** При необходимости используйте зеркало для осмотра. Если у Вас плохое зрение, ощупайте стопу и обратитесь за помощью к родственникам. Ощупывание поможет выявить мозоль, повреждение эпителия кожи. Внимательно осмотрите подошвенную сторону, межпальцевые пространства, осмотрите ногти - нет ли кровоизлияний. Если у Вас потемнение ногтя (что говорит о подногтевом кровоизлиянии), то его причина - хроническое давление ногтевой пластинки на кожу пальца (ногтевое ложе). Такое возможно, если Вы сознательно носите тесную обувь, придавливая палец, а из-за сниженной чувствительности не замечаете, что обувь тесновата, а ноготь слишком длинный или слишком толстый, и не помещается в обычной обуви. Если у Вас стопа без деформаций, обычно достаточно обуви, купленной в обычном магазине, но выбранной в соответствии с правилами, указанными выше, а для стоп с тяжёлыми деформациями необходимо изготавливать обувь индивидуально. Правильно подобрать ортопедическую обувь поможет врач-подотерапевт.

**Как ухаживать за ногами?** В конце дня примите ванну для ног. Наберите в таз теплую воду (ни в коем случае нельзя ноги парить) с температурой 37-38 градусов. К мытью ног относитесь также бережно, как к купанию маленького ребенка. Вымойте ноги с мылом. Избыточный роговой слой и мозоли потрите не грубой пемзой. Ежедневно и понемногу удаляя гиперкератоз, Вы безопасно достигнете хороших результатов. Не пользуйтесь бритвой, острыми ножницами и вообще чем-либо острым. Подержите ноги в воде еще минут десять. Затем насухо вытрите мягким полотенцем. Особенно тщательно вытирайте промежутки между пальцами. Возьмите себе за правило ежедневно подпиливать ногти пилочкой. Спиливайте ногти по прямой, чтобы ноготь не врастал в кожу. Смажьте ноги нежирным увлажняющим кремом. В случае поражения Ваших стоп грибком смажьте кожу любым противогрибковым кремом. Соблюдая эти рекомендации, Вы останетесь здоровыми, подвижными, работоспособными.