

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА

Это важно
знать!



Что такое диабетическая стопа?

Диабетическая стопа - это язва или разрушение ткани стопы, возникшее в результате диабетических осложнений. Язва часто сопровождается инфекцией.

Некоторые факты:

- ▶ У 15% всех диабетиков может развиваться «диабетическая стопа».
- ▶ В любой момент времени от 4% до 10% диабетиков в обществе страдают язвами.
- ▶ 2-4% пациентов перенесли ампутацию стопы.
- ▶ 70-90% ампутаций в западном мире происходят из-за диабета.

Факторы

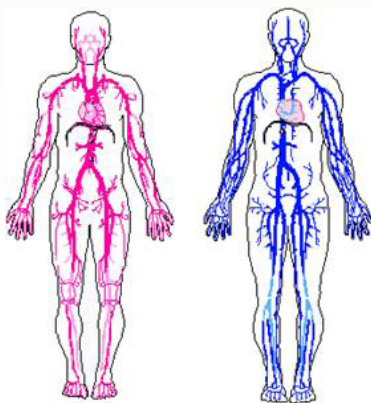
Периферическая невропатия - отсутствие нервной чувствительности. Поражает до 50% диабетиков.

Причины: нарушение кровоснабжения нервной системы. Высокое содержание сахара повреждает нервную оболочку.

Характеризуется покалыванием, онемением, комой в конечностях, нестабильностью, отсутствием ощущения тепла холода, ощущением жжения и повышенной чувствительностью к прикосновениям.

Повреждение периферических двигательных нервов вызывает слабость мышц стопы и способствует ее деформации.

Повреждение вегетативных нервов



способствует развитию сухой кожи и трещин на ногах, а также увеличивает склонность к образованию утолщенной и твердой кожи.

Заболевание периферических сосудов снижает приток крови к стопе и, таким образом, увеличивает травму и замедляет заживление ран.

Правильный и соответствующий уход за конечностями важен для сохранения их целостности и предотвращения осложнений, страданий и госпитализаций

Важно ежедневно выполнять следующие действия.

Профилактика проблем со стопами

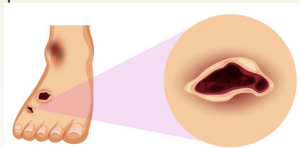
- ▶ Сбалансируйте уровень сахара.
- ▶ Обязательно мойте ногти и обеспечьте им описанный ниже уход.
- ▶ Регулярно проверяйте свои ноги, даже если вы думаете, что с ними нет никаких проблем. Для этого можно использовать увеличительное зеркало.
- ▶ Небольшие травмы можно лечить самостоятельно. Если травма не поддается лечению быстро, следует без промедления обратиться за профессиональной помощью.
- ▶ Порезы и легкие ссадины следует мыть с мылом и носить легкую повязку.
- ▶ Если образуются волдыри, не протыкайте их; если они лопаются, перевяжите их, как небольшой порез.
- ▶ Не используйте сильнодействующие лекарства, такие, как йод или коммерческие мази.
- ▶ Не клейте пластырь непосредственно на рану.

Признаки нездоровых ног

Обратитесь за профессиональной помощью, как только заметите следующие признаки:

- ▶ Любое изменение цвета ноги или ступни.
- ▶ Любые выделения из грыжи, трещины на коже, мозоли или под ногтем.
- ▶ Отек в любой части стопы.

Важно понимать, что ощущение боли, жара и холода притупляется, а кровообращение ослабляется. В легкую и безболезненную ссадину могут проникнуть бактерии, вызывающие заражение, которое может распространиться очень быстро из-за ослабления кровообращения. Если не лечить такие раны быстро, может развиваться серьезное заражение. Имейте в виду, что даже небольшое заражение способно дестабилизировать диабет.



Чистота

- ▶ Ежедневно мойте ноги теплой водой с температурой до 37 градусов.
- ▶ Пользуйтесь мягким мылом.
- ▶ После мытья тщательно вымойте стопы и очень осторожно высушите кожу, особенно между пальцами ног.
- ▶ Не раздвигайте пальцы с силой.
- ▶ Кожу между пальцами следует вытирать мягким полотенцем.
- ▶ Не трите кожу.

Подстригание ногтей

- ▶ Стричь ногти на ногах следует после купания, когда они мягкие. Обрежьте ногти по прямой линии. Не обрезайте ногти слишком коротко.

- ▶ Не допускайте врастания краев ногтя в ногтевую лунку. Они должны расти прямо и выходить за пределы лунок.
- ▶ Не пользуйтесь острыми предметами для чистки свободного конца ногтя или ногтевых лунок.
- ▶ Если ногти на ногах врастают и причиняют вам боль или их трудно подрезать, обратитесь к врачу-подиатру или педикюрше, специализирующимся в этой области.
- ▶ При наличии проблемы со стопой продолжайте посещать врача-подиатра.

Сухая кожа и влажная кожа

- ▶ Каждый день мажьте ногу кремом для повышения жирности кожи (не между пальцами).
- ▶ После мытья ног аккуратно нанесите крем на кожу. Если кожа потеет, промокните ступни, особенно между пальцами ног.
- ▶ Не раздвигайте пальцы давящими приспособлениями

Тепло и холод

- ▶ Не принимайте слишком горячую ванну. Температура воды не должна превышать 37 градусов Цельсия. Измеряйте температуру воды термометром для ванны.
- ▶ Не проверяйте температуру воды рукой, так как нервы в руках и ногах могут онеметь. При необходимости проверьте с помощью локтя.
- ▶ Не садитесь слишком близко к обогревателям или каминам.
- ▶ Избегайте использования грелки или электрических простыней.
- ▶ Предпочтительнее пользоваться белыми хлопковыми носками.
- ▶ Не допускайте, чтобы ноги были мокрыми. Если у вас мокрые ноги, вы должны их высушить и надеть сухие носки и обувь..



Обувь и носки

- ▶ Носите обувь, подходящую для вашей ноги, со шнурками и мягкими уголками.
- ▶ Не носите обувь, к которой, как вам кажется, следует «привыкнуть».
- ▶ Рекомендуется отрегулировать нестандартную обувь или стельку в соответствии с существующими точками давления в стопе.
- ▶ Покупайте обувь во второй половине дня, когда ноги отекают. Так вы сможете выбрать правильный размер.
- ▶ В новой обуви рекомендуется ходить по несколько часов каждый день, пока она полностью не станет подходить ноге.
- ▶ Внутренняя часть обуви должна быть мягкой и пористой. Подошва должна быть толстой.
- ▶ Важно, чтобы у вас было как минимум 2 пары обуви.
- ▶ Рекомендуется носить закрытую обувь, чтобы обеспечить полную защиту стопы.
- ▶ Ежедневно проверяйте внутреннюю часть обуви руками на предмет наличия посторонних предметов и негладких участков.
- ▶ Не допускайте давления носков / колготок на стопу.
- ▶ Носите хлопковые носки и меняйте их ежедневно.
- ▶ Не ходите босиком в помещении или на улице. Не ходите по пляжу босиком.



Мозоли и затвердения

- ▶ Не лечите мозоли и затвердения самостоятельно

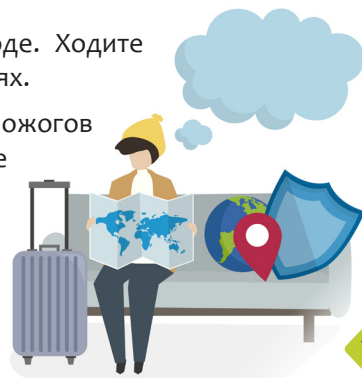
и не позволяйте неквалифицированному человеку делать это за вас. Лечение должны заниматься педикюрша или подиатр.

- ▶ Не используйте средства для удаления мозолей - они содержат опасные кислоты.
- ▶ Лечение любых мозолей или затвердевания кожи, врастания ногтей на ногах и других проблем со стопами может заниматься только врач-подиатр!
- ▶ Убедитесь, что лечащий вас подиатр является специалистом и имеет лицензию.

Уход за ногами во время отпуска

Поездка в долгий отпуск может вызвать проблемы с ногами. Поэтому необходимо позаботиться о том, чтобы поездка прошла без проблем, а именно:

- ▶ Длительные путешествия на поезде, автобусе или самолете могут вызвать отек ног. Ходите по проходу каждые полчаса.
- ▶ Возьмите с собой в поездку еще одну пару обуви.
- ▶ Если вы обычно носите обувь, предоставленную больницей, постарайтесь не снимать ее даже во время отпуска. Помните, что переход на обычную обувь может вызвать язвы и испортить отпуск.
- ▶ Не ходите босиком по пляжу и в воде. Ходите только в пластиковых пляжных сандалиях.
- ▶ Не допускайте появления солнечных ожогов на ступнях и подошвах. Используйте солнцезащитный крем с высоким коэффициентом защиты от солнца или прикройте тело.
- ▶ Если ваша кожа очень сухая на солнце, нанесите на ноги увлажняющий крем. Особое внимание уделите пяткам -



месту, где сухая кожа легко трескается.

- ▶ Возьмите с собой в отпуск бинты, чтобы лечить небольшие порезы.
- ▶ Очистите любую небольшую мозоль, порез или царапину разбавленным дезинфицирующим средством и наложите сухую повязку.
- ▶ Ежедневно проверяйте свои ноги на наличие синяков, отеков или обесцвечивания. При возникновении этих проблем обратитесь к местному врачу.

Лечение язв на ступнях

- ▶ В случае травмы стопы, такой, как порез, рана, грибок или незаживающая рана обратитесь к медицинскому персоналу.
- ▶ Не паникуйте, если у вас развилась язва стопы - язвы почти всегда поддаются тщательному лечению. Немедленно позвоните своему врачу.
- ▶ Ежедневно меняйте чистую повязку в соответствии с указаниями врача.
- ▶ Если вам трудно одеться самостоятельно, обратитесь за помощью к медсестре.
- ▶ Обязательно поднимайте конечность, избегайте физических нагрузок до выздоровления.
- ▶ Обязательно регулярно проходите лечение у подиатра. Если язва обострится, немедленно обратитесь к врачу.
- ▶ Если вы принимаете антибиотики, убедитесь в том, что у вас есть запас лекарства, и в том, что вы принимаете его правильно.



Рекомендации по питанию

Диабетическая стопа - одно из наиболее распространенных осложнений диабета, вызванных ишемией (ухудшением кровоснабжения), невропатией и заражением стопы. Со временем кровоснабжение этой области уменьшается из-за повреждения кровеносных сосудов. Кроме того, поражению подвергаются кровеносные сосуды, питающие нервы на этих участках, в результате чего образуется инфицированная язва.

Лечение диабетической стопы зависит от различных факторов и требует внимания к вашему общему состоянию. Лечение включает в себя хирургическую обработку (удаление мертвых тканей и стимуляцию и ускорение процесса заживления), лечение антибиотиками (для предотвращения роста бактерий в некротической области) и лечебное питание - стимулирование строительных процессов за счет увеличения потребления калорий и белка.

При наличии диабетической стопы несбалансированный и не лечимый диабет приводит к ампутации травмированной конечности.

Следовательно, баланс сахара имеет большое значение для заживления раны за счет перехода на диету с низким содержанием сахара, обогащенную калориями и белком по мере необходимости

Рекомендации по снижению уровня сахара:

1. Обязательны 3 основных приема пищи в день и 3-4 перекуса.

Завтрак - очень важный прием пищи, так как он прекращает ночной пост и снабжает организм энергией, необходимой для утренних часов. Не отказывайтесь **от завтрака**.

Перекус на ночь - очень важен, так как он обеспечивает необходимое количество глюкозы на ночь.

2. Ограничьте употребление простых сахаров: сахара, меда, алкоголя, шоколада, желе, фруктовых соков, варенья, сладких напитков, сладостей, мороженого, тортов и печенья.
3. Рекомендуется употреблять в пищу сложные углеводы, такие, как хлеб, мука, рис, картофель, макароны, лапша, хлопья, макароны, бургуль, манная крупа, перловка, кукуруза, сладкий картофель, зеленый горошек. Также в эту группу входят бобовые: хумус, сушеный горох и фасоль, бобы..



Сложные углеводы следует распределять в течение дня в соответствии с рекомендациями диетолога.

1. Пищевые волокна. Следует отдавать предпочтение продуктам, содержащим пищевые волокна. Пищевые волокна - это углеводы, которые не расщепляются в процессе пищеварения и содержатся в таких продуктах, как сырой хлеб, цельный рис, макароны из цельной муки, бургуль, чечевица, горох, фасоль, хумус и соевые бобы.

Разнообразные овощи также являются источником пищевых волокон. Стоит употреблять овощи любого вида, вареные или сырые, желательно в кожуре (без картофеля, гороха и кукурузы).

2. Фрукты содержат простой сахар. Их потребление разрешено, но ограничено. Отметим, что они богаты витаминами и пищевыми волокнами и рекомендуются для ежедневного употребления.

Порция фруктов определяется диетологом в рамках меню. Каждый фрукт считается отдельным приемом пищи.

3. Разрешены искусственные подсластители для холодных/горячих напитков: сахароза, золотая сахароза, сладкое и легкое, диатип, сукра дайет, сукра лайт, SWEET-DIET, Маток Векаль Захав. Все это подсластители, не содержащие калорий. Продукты, «не содержащие сахара», можно употреблять по рекомендации диетолога в личном меню.

4. Рекомендуется снизить потребление животных жиров, желательно отдать предпочтение оливковому/рапсовому маслу, маргарину и нежирному сливочному маслу. Желательно уменьшить потребление мясных



продуктов и жиров: гамбургер, кебаб, колбасы, сосиски, фарш (покупной), баранину, телятину жирную, говядину и внутренние органы.

Можно употреблять в пищу курицу, индейку, рыбу, нежирную говядину и телятину без видимого жира/ пастроми из индейки и растительные заменители. Исключите из рациона жирные полуфабрикаты, такие, как джахнун, бурекас, малагах, сигары, пиццу и тому подобное.

5. Желательно употреблять кисломолочные продукты до 5% жирности, при этом ограничивая употребление жидких молочных продуктов. Жидкие молочные продукты содержат лактозу, которая является молочным сахаром из группы простых углеводов. Употребление продуктов из этой группы должно быть ограничено, и есть их следует вместе с пищевыми волокнами или растительными жирами. Эти продукты следует распределить между приемами пищи в течение дня. Например: стакан молока в течение дня.
6. Рекомендуется заниматься физическими упражнениями около 30 минут подряд в день. Упражнения следует выполнять после легкой еды, содержащей сложные углеводы, чтобы предотвратить гипогликемические состояния. Рекомендуемые занятия: ходьба, плавание, езда на велосипеде. Перед выполнением упражнения проконсультируйтесь с врачом и скорректируйте вид деятельности в соответствии с положением стопы..

Следует избегать упражнений при несбалансированном сахарном диабете (уровень сахара выше 300 мг% или при гипогликемии).

Следует иметь при себе кусочек сахара/ подслащенный сок/ сладкий батончик на случай гипогликемии.



Обогащение меню белком

Из-за повреждения кожных тканей очень важно потреблять достаточное количество белка.

Белок является важным компонентом в построении многих тканей в организме, оптимальном сохранении и росте тела, а также в других процессах в нашем организме.

Во время болезни или после операции/ травмы/ инфекции/ ожога организму требуется дополнительный белок для реабилитации.

Дефицит белков может стать причиной чувства усталости, выпадения волос, потери мышечной массы, повреждения иммунной системы и многих других проблем.

Белки высшего качества - это белки животного происхождения: нежирное красное мясо, индейка, курица, рыба, яйца и молочные продукты и сыры, **которые помимо белков содержат также углеводы.**

Источники растительного белка: чечевица, фасоль, соя, хумус, бургуль.

Пшено, цельный рис - **помимо протеина также содержат большое количество углеводов.**

Тыквенные и подсолнечные семечки, орехи, миндаль и кунжут содержат белок и жир.



Пищевые компоненты и количество белка в них

Пищевой продукт	Размер порции	Среднее количество белка (г)
Яйцо	1 штука	6
Молоко	стакан	8
Обезжиренный йогурт со вкусом фруктов	стаканчик	9
Натуральный обезжиренный йогурт	стаканчик	12
Творог	100 г	15
Туец	Консервная банка (113 г)	30
Рыба	100 г	20
Курица	100 г	25
Цельнозерновой рис	стакан	6
Белый рис	стакан	2
Миндаль (не жареный)	20 штук	10
Отварная чечевица	стакан	9



Социальная служба

Уважаемые пациенты и члены семьи,

Борьба с продолжающимся заболеванием порождает неуверенность и влияет на пациента и его семью.

Если вас госпитализировали в больницу, социальный работник сможет ответить на различные вопросы, например:

- ▶ Эмоциональная поддержка во время кризиса или болезни.
- ▶ Предоставление информации, консультаций и рекомендаций пациенту и его семье.
- ▶ Инструктаж в отношении реализации прав.
- ▶ Помощь в планировании выписки из больницы.

Чтобы связаться с социальным работником во время госпитализации, вы можете позвонить секретарю отделения, в котором вы/ ваш родственник находитесь, или секретарю социальной службы с 08:30 до 14:00 по телефону 09-8609219.

Если вам нужна помощь в отношении реализации прав и/ или эмоциональной поддержки, вы можете связаться с социальными службами (отделом социального обеспечения) по месту вашего проживания и/ или с социальным работником в больничной кассе, в которой вы застрахованы.

Желаем вам крепкого здоровья!

Персонал социальной службы

Больница Ланиадо

מנהל היחידה לאנדוקרינולוגיה וסוכרת:

ד"ר מרק ניבן

אסתר כפרי - מנהלת מרכז סכרת:

09-8609354

היחידה לכף רגל סכרתית (סיעודית ג')

09-8609299

מזכירות:

טל: 09-8609312

בברכת בריאות טובה!



sakeret@laniado.org.il

| 09-860-93-12

www.laniado.org.il | 09-860-46-66 | רחוב דברי חיים 16 קרית צאנז, נתניה