



GASHER | NeuroBridge

Ваш мост к безопасному восстановлению дома

МОНИТОРИНГ

ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

Профилактика • Раннее выявление • Правильный уход

Ежедневный уход за стопами помогает предотвратить осложнения, своевременно выявить проблемы и сохранить вашу подвижность и качество жизни.



ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА СТОПАМИ

1 Ежедневный осмотр



- Осматривайте стопы каждый день.
- Проверяйте подошву, верхнюю часть, пространство между пальцами и пятки.
- Используйте зеркало или попросите о помощи при необходимости.

2 Мытье и сушка



- Мойте стопы ежедневно теплой (не горячей) водой с мягким мылом.
- Тщательно, но аккуратно высушите стопы, особенно между пальцами.
- Не замачивайте стопы.

3 Правильная обувь



- Носите удобную, хорошо подходящую по размеру обувь.
- Избегайте высоких каблуков, узкой и тесной обуви.
- Проверяйте внутреннюю часть обуви перед тем, как надеть.

4 Подходящие носки



- Носите чистые, сухие, бесшовные носки.
- Предпочтительно хлопковые или влагоотводящие носки.
- Меняйте носки ежедневно.

5 Не ходите босиком



- Никогда не ходите босиком дома или на улице.
- Защищайте стопы от травм, ожогов и порезов.

6 Уход за ногтями



- Стригите ногти прямо.
- Не обрезайте углы ногтей и не делайте их слишком короткими.
- Если трудно стричь ногти — обратитесь за помощью.

7 Контроль уровня сахара



- Поддерживайте уровень сахара в крови в целевых пределах.
- Хороший контроль сахара помогает предотвратить повреждение нервов и сосудов.

8 Регулярные осмотры у врача



- Регулярно показывайте стопы медицинскому специалисту.
- Сообщайте о любых изменениях или жалобах.

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ – НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!



Покраснение, отек или чувство тепла



Порезы, раны, язвы



Онемение, покалывание или потеря чувствительности



Изменение цвета кожи (бледный, красный или темный)



Любые выделения или кровотечение



Боль, которая не проходит



Не откладывайте – раннее лечение помогает предотвратить серьезные осложнения и ампутацию.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Попросите члена семьи помочь, если нужно.



Держите стопы чистыми, увлажненными и защищенными.



Выбирайте безопасную обувь, подходящую для вашей активности.



Поднимайте ноги вверх, когда сидите, чтобы улучшить кровообращение.



Питайтесь правильно и поддерживайте здоровый вес.



Откажитесь от курения – оно ухудшает кровоток в стопах.



Ваша забота сегодня –
ваша безопасность завтра



Отделение неврологической реабилитации – Дорот
Медицинский центр Дорот (гериатрический)
Ваш партнер на пути к восстановлению



<https://gasher.org.il/>