**Профилактика синдрома «диабетической стопы»**

**Синдром диабетической стопы (СДС)** – это патологическое состояние стопы при сахарном диабете, возникающее на фоне изменений в периферических нервах и сосудах, характеризующееся поражением кожи и мягких тканей, костей и суставов, проявляющееся в виде трофических язв, костно-суставных изменений и гнойно-некротических процессов.

Основными факторами, способствующими образованию язв на подошвенной поверхности стопы, являются перераспределение нагрузки массы тела на стопе и изменение функции большого пальца во время отталкивания при ходьбе. У больных диабетом отмечается снижение нагрузки на пальцы, что приводит к ее увеличению на область плюсневых костей. В итоге, язвы образуются на участках, испытывающих максимальную вертикальную нагрузку на подошвенной поверхности и в межпальцевых промежутках.

Ноги пациентов могут подвергаться воздействию различных повреждающих факторов. Из-за повышения порога чувствительности больные могут не почувствовать воздействие высокой температуры, например, ожог тыльной поверхности стопы при приеме солнечных ванн, или подошвенной поверхности стопы при хождении босиком по горячему песку. К химическим факторам повреждений кожи можно отнести использование спирта, йода, мозольных средств, содержащих кислоты.

Язвенный дефект часто инфицируется. Патогенные микробы выделяют ферменты, что ведет к распространению некроза кожи с охватом подкожно-жировой клетчатки, мышечной ткани, костно-связочного аппарата, в тяжелых случаях происходит тромбоз мелких сосудов и, как следствие, вовлечение в процесс новых обширных участков мягких тканей.

Дефекты мягких тканей различной этиологии диагностируются у почти 2,5 млн. больных в мире, около 20% из них – лица, страдающие сахарным диабетом.

**ПРАВИЛА УХОДА ЗА НОГАМИ**

1. Ежедневно мойте ноги и осторожно (не растирая) вытирайте их. Не забывайте промыть и тщательно просушить межпальцевые зоны! После душа или плавания ноги нужно тщательно просушить.

2. Ежедневно осматривайте ноги, чтобы вовремя обнаружить волдыри, порезы, царапины и другие повреждения, через которые может проникнуть инфекция. Не забудьте осмотреть кожу между пальцами! Подошвы стоп можно легко осмотреть с помощью зеркала. Если вы сами не можете сделать это, попросите кого-нибудь из членов семьи осмотреть ваши ноги.

3. Ежедневно осматривайте свою обувь — не попали ли в нее посторонние предметы, не порвана ли подкладка. Все это может поранить или натереть кожу ног.

4. Очень важно ежедневно менять носки или чулки. Носите только подходящие по размеру чулки или носки. Нельзя носить заштопанные носки или носки с тугой резинкой.

5. Покупайте только ту обувь, которая с самого начала удобно сидит на ноге; не покупайте обувь, которую нужно разнашивать (или растягивать). Не носите обувь с узкими носками или такую, которая сдавливает пальцы.

6. При значительной деформации стоп требуется изготовление индивидуальной специальной обуви.

7. Вам не следует курить. Курение при сахарном диабете повышает риск ампутации в 16 раз.

8. Чтобы уменьшить нагрузку на кожу, надо снизить вес (при его избытке) и носить в обуви мягкую стельку. Домашние тапочки должны иметь задник.

9. Никогда не ходите босиком и, тем более, по горячей поверхности (например, летом по песку). Ходьба без обуви опасна из-за значительного повышения давления на подошву стопы, при этом высока опасность травматизации с одновременным проникновением инфекции в область повреждения.

10. На пляже и при купании нужно надевать купальные тапочки. Также следует оберегать ноги от солнечных ожогов.

11. Не рекомендуется посещать бани и сауны. Во-первых, в бане легко заразиться грибковой инфекцией. Во-вторых, из-за снижения чувствительности на фоне нейропатии конечностей, можно легко обжечь ноги, руки (о горячий пол, «каменку» и т. п.) и даже не почувствовать этого.

12. Категорически нельзя пользоваться при уходе за ногами никакими острыми предметами: ножницами, мозольными ножами, бритвами. Использование таких предметов – одна из самых частых причин возникновения травм, особенно в условиях сниженной чувствительности и плохого зрения. Следует обязательно знать, что если выстригать, особенно глубоко, уголки ногтя, то это может привести к формированию вросшего ногтя – причины болезненных ощущений, воспалительных процессов и длительного лечения, вплоть до хирургического вмешательства.

13. При травмах йод, «марганцовка», спирт и «зеленка» противопоказаны из-за дубящего действия. Ссадины, порезы и т.п. обработайте перекисью водорода (3%−й раствор) или специальными средствами (диоксидин, мирамистин, хлоргексидин), промокните и наложите стерильную повязку лечебной мазью, рекомендованную врачом.

14. В целях профилактики образования трещин на пятках – аккуратно обрабатывать кожу пемзой, чтобы она не была утолщенной, и в аппликациях на ночь использовать смягчающие кремы/мази. Трещины образуются из-за того, что кожа утолщенная и сухая, поэтому необходимо использовать специальные профилактические кремы для ежедневной обработки кожи ног.

15. При наличии раны/трещины на стопе - **настоятельно рекомендуем вам обратиться в кабинет «Диабетическая стопа» или к хирургу поликлиники по месту жительства!**