



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «А»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26; офис 2
socialinfo@yandex.ru

ДИАБЕТ – ПОД КОНТРОЛЬ!

Диабет опасное и коварное заболевание! Основной его фактор – повышенное содержание сахара в крови – может незаметно приводить к повреждению кровеносных микрососудов во всем организме и развитию тяжелых осложнений – таких, как нарушение зрения, проблемы с почками, сосудами ног, заболевания сердца и многих других. Это касается и тех, кто еще не знает о своей болезни и предпочитает обходить врача стороной, и тех, кто знает свой диагноз, но не следит за уровнем сахара в крови и не добивается его нормализации.

Поэтому содержание глюкозы в крови необходимо контролировать!

При установленном диагнозе частота контроля может колебаться от одного раза в неделю до 4-5 раз в день – в зависимости от типа, течения заболевания, назначенного лечения, режима питания и многих других факторов. Эти вопросы пациент обязательно должен обсудить со своим врачом.

Для обнаружения заболевания на ранней стадии важно регулярно (хотя бы один раз в год) проходить профилактическое обследование в своей поликлинике или центре здоровья. Людям группы риска (ожирение, наследственность, артериальная гипертония, возраст более 45 лет, малоподвижный образ жизни) следить за уровнем глюкозы в крови нужно чаще – 2-3 раза в год.





ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «А»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

КАК ЗАЩИТИТЬ НОГИ ОТ ОСЛОЖНЕНИЙ ДИАБЕТА?

Повышенная хрупкость кровеносных сосудов при диабете является причиной образования язв на нижних конечностях. С целью их предотвращения рекомендуется тщательный уход за ногами, который заключается в следующем:

1. Самое незначительное воспаление на ногах при диабете может перерасти в большую проблему. Даже при небольшом воспалении необходимо обратиться к врачу.

2. Ежедневно мойте ноги и осторожно (не растирая) вытирайте их. Не забывайте о межпальцевых промежутках. После душа или плавания ноги нужно тщательно просушить.

3. Ежедневно осматривайте ноги, чтобы вовремя обнаружить волдыри, порезы, царапины и другие повреждения, через которые может проникнуть инфекция.

4. Не подвергайте ноги воздействию очень высоких и очень низких температур. Воду в ванной сначала проверяйте рукой, чтобы убедиться, что она не очень горячая. Если ноги мерзнут по ночам, надевайте теплые носки.

5. Не пользуйтесь грелками или другими горячими предметами!

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

7. Очень важно ежедневно менять носки или чулки, надевать только подходящие по размеру. Нельзя носить заштопанные носки или носки с тугй резинкой.

8. Покупайте только ту обувь, которая с самого начала удобно сидит на ноге. Не носите обувь с узкими носками или такую, которая

сдавливает пальцы. Никогда не надевайте обувь на босую ногу. Не носите сандалии или босоножки с ремешком, который проходит между пальцами. Не ходите босиком и тем более по горячей поверхности.

9. При травмах: йод, марганцовка, спирт и зеленка противопоказаны из-за дубящего действия. Ссадины, порезы и тому подобное обработайте перекисью водорода (3%-ый раствор), а лучше – специальными средствами (диоксидин, мирамистин, хлоргексидин), также следует наложить стерильную повязку.

10. Никогда не пользуйтесь химическими веществами или препаратами для размягчения мозолей и не удаляйте их режущими инструментами (бритва, скальпель). Для этой цели используйте пемзу и подобные приспособления.

11. Ногти на ногах нужно обрезать прямо, не закругляя уголки.

12. При сухости кожи ног смазывайте их (но не межпальцевые промежутки) жирным кремом, который не содержит спирт.

