

Забота о ступнях: правильный уход при диабете



Регулярно проходите медицинские осмотры!



Осматривайте стопы со всех сторон. Вы обнаруживаете места сдавливания, смещения или ороговевшие участки, ногтевой грибок или раны?



Мойте ноги в **теплой ванночке для ног.** Затем **тщательно вытирайте** ступни, в том числе между пальцами. **Раны** только дезинфицировать, **не мыть!**



Подпиливайте ногти пилочкой по прямой, не закругляя. Не используйте ни маникюрные ножницы, ни кусачки, ни щипчики.



Ороговевшую кожу удаляйте только пемзой.



На сухие ступни регулярно наносите крем. Используйте кремы или пенки с **карбамидом** (мочевина 5–10 %).



Носки или чулки меняйте ежедневно. Следите за тем, чтобы материал был **с высоким содержанием хлопка.**



Осторожно разнашивайте обувь. Всегда проверяйте обувь: нет ли внутри **швов,** которые могут травмировать ногу.