

# 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.**