

# **О чём следует сообщить врачу: ключевые тревожные признаки поражения стоп у людей с диабетом**

Рутинный осмотр стоп для пациентов с диабетом должен быть частью вашего регулярного медицинского обследования. Если во время обычного посещения врача стопы были проигнорированы, следует напомнить об этом врачу во время следующего визита. Я настоятельно рекомендую всем больным диабетом находиться под наблюдением специалиста по стопе, врача-подиатра. Вероятность возникновения осложнений диабетической стопы может быть значительно снижена, если вы будете регулярно наблюдаться у специалиста. Основной профилактический уход за стопами заключается в раннем выявлении любых изменений, происходящих в стопах диабетика, и раннем хирургическом и медицинском вмешательстве, чтобы компенсировать дорогостоящие последствия.

## **ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СООБЩАТЬ СВОЕМУ ВРАЧУ-ОРТОПЕДУ ВО ВРЕМЯ РЕГУЛЯРНЫХ ВИЗИТОВ**

1. Появление новой болячки на ногах.
2. Любое недавнее изменение цвета ваших ног.
3. Любые изменения в ощущениях ног, будь то боль или онемение. Это может быть периодическое ощущение жжения, покалывания и/или иголок.
4. Любые изменения в деформации стопы, такие как образование или ухудшение молоткообразных пальцев, бурсит, натоптыши и мозоли, независимо от того, болезненны они или нет.
5. Боль или судороги в бедре, ягодице или ноге, которые недавно появились или усиливаются.
6. Любой отек, покраснение, жар в ступнях, сопровождающийся лихорадкой и ознобом. В этом случае не ждите следующего визита к врачу, пусть врач-ортопед осмотрит вас немедленно.

7. Безболезненное разрушение свода стопы, особенно сопровождающееся воспалением, жаром и покраснением всей стопы. Это может быть ранним признаком диабетической стопы Шарко. Это состояние требует немедленной медицинской помощи, чтобы отличить его от инфекции. Вам необходим полный постельный режим и сообщите об этом своему специалисту по стопе.
8. Если пальцы ног внезапно становятся синими (цианотичными), они также требуют немедленной медицинской помощи независимо от степени боли. Это может быть началом спонтанной гангрены пальцев ног в результате артериальной эмболии.
9. Не ждите следующего визита к врачу, если вы заметили покраснение, волдыри и жидкость с неприятным запахом под натоптышами или мозолями.
10. Изменения в состоянии кожи, например, повышенная сухость, появление новых трещин вокруг пятки, о чем следует сообщить врачу.
11. Любые недавние признаки выпадения волос на пальцах ног или ногах.
12. Боль в ноге ночью, когда вы лежите в постели, и облегчается при ходьбе.

## **ПРОВЕРЬ СЕБЯ**

### **(Т F) Истинно или ложно**

1. Если вы заметили под мозолью жидкость с неприятным запахом,
  - A. вокруг мозоли следует нанести немного антисептического раствора.
  - B. Примите антибиотики, которые вам ранее назначил врач, когда вы болели гриппом.
  - C. Вы можете игнорировать его до тех пор, пока нет боли.
  - D. Смачивайте ногу в теплой воде три раза в день.
  - E. немедленно позвоните своему врачу.
2. Вся стопа горячая красная и опухшая, но вы не испытываете боли или дискомфорта, когда стоите и ходите.
  - A. Возможно, у вас инфекция.
  - B. Возможно, у вас началось развитие стопы Шарко.
  - C. Немедленно сойдите с ноги и позвоните своему врачу.

D. все вышеперечисленное

3. Судороги икроножных мышц при ходьбе становятся сильными в течение последних нескольких дней. Это означает:

A. У вас артрит

B. У вас может быть внезапная закупорка артерий ног.

C. Возможно, у вас разрыв мышцы.

D. позвонить своему врачу

E. все вышеперечисленное

4. Где находятся пульсы на стопе?

5. Назовите все признаки нарушения кровообращения в стопе.

6. Какие признаки и симптомы указывают на то, что у вас может быть диабетическая нейропатия?

7. Почему нейропатия так опасна?

8. Какова наиболее распространенная причина появления язв на подошве стопы?

9. Какую простую профилактическую меру вы можете предпринять для предотвращения язв на подошве стопы?

10. Что является наиболее распространенной причиной толстых, желтоватых ногтей на ногах?

11. Что может быть следствием сильной сухости кожи на стопе?

12. Как ортезы помогают предотвратить язвы стопы?

-----

1. (E) 2. (D) 3. (E)