

Раны и язвы стопы при сахарном диабете

Почему раны стопы опасны при диабете

Если у вас диабет, раны на стопах представляют серьёзную опасность и никогда не должны игнорироваться.

Большинство ампутаций у людей с диабетом начинаются с небольшой раны на стопе.

Кожа — это естественный защитный барьер организма от инфекций. При её повреждении микробы могут проникнуть внутрь и вызвать серьёзные осложнения.

Что такое язва стопы?

Язва стопы — это любая открытая рана или повреждение кожи.

Она может начинаться очень незаметно, например:

- Волдырь
- Трещина сухой кожи
- Порез или прокол (например, при наступании на гвоздь)

Даже небольшие раны могут стать опасными, если их не лечить своевременно.

Почему появляются раны на стопах?

Раны стопы чаще всего возникают из-за давления, особенно при сниженной чувствительности стоп.

Существует три основных типа давления:

1. Постоянное давление

- Пример: длительное лежание с давлением на пятку (Рис. 1)
- Пример: ношение тесной обуви в течение многих часов (Рис. 2)

2. Внезапное давление

- Пример: наступание на гвоздь или иглу (Рис. 3)

3. Повторяющееся давление (наиболее частое)

- Возникает при постоянной нагрузке на одну и ту же точку при ходьбе (Рис. 4)
- Часто связано с косточками, молоткообразными пальцами, плоскостопием или высоким сводом стопы (Рис. 5)
- Приводит к образованию мозолей, которые могут вскрываться (Рис. 6)



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Почему эти раны не болят?

Многие люди с диабетом страдают диабетической нейропатией — потерей чувствительности стоп.

Из-за этого:

- Вы можете не ощущать боль
- Вы можете не заметить рану
- Вы можете продолжать ходить, усугубляя повреждение

Поэтому ежедневный осмотр стоп крайне важен.

Как мозоли превращаются в раны?

Мозоли образуются в местах повышенного давления.

Под мозолью кожа может:

- Образовать волдырь (Рис. 7)
- Кровоточить
- Разорваться

После вскрытия кожи инфекция может развиваться очень быстро (Рис. 8).

Другие факторы, повышающие риск

Риск ран стопы увеличивается при наличии:

- Сухой, потрескавшейся кожи (особенно пяток) (Рис. 9)
- Грибковой инфекции между пальцами (стопа атлета) (Рис. 10)
- Травм стопы
- Неподходящей обуви
- Плохого контроля уровня сахара в крови
- Нарушенного кровообращения (Рис. 11)



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

Как лечат раны стопы?

Лечение зависит от причины, но обычно включает:

- Снижение нагрузки на стопу (специальная обувь, ортезы, гипс, костыли или скутеры)
- Поддержание раны в чистоте и под защитной повязкой
- Тщательное наблюдение за признаками инфекции

Некоторые раны требуют специальных повязок или современных методов лечения, назначенных врачом.

Сколько времени занимает заживление?

Точных сроков не существует.

Хороший признак:

- Если рана уменьшается наполовину за 4 недели, она обычно заживает в течение 6 месяцев.

Заживление зависит от:

- Контроля уровня сахара в крови
- Ограничения нагрузки на стопу
- Правильного ухода за раной

Что замедляет заживление?

1. Высокий уровень сахара в крови

- Замедляет заживление
- Усложняет борьбу с инфекцией

2. Инфекция

- Тревожные признаки (Рис. 12):
 - Покраснение
 - Отёк
 - Повышение температуры кожи
 - Выделения
 - Лихорадка или озноб (опасный признак)

3. Плохое кровообращение (Рис. 13)

- Кровь доставляет кислород, питательные вещества и антибиотики

- Нарушение кровотока препятствует заживлению



Рис. 12



Рис. 13

Кто лечит раны стопы при диабете?

Наиболее эффективно лечение проводится командой специалистов, в которую могут входить:

- Подологи (врачи стопы)
- Врачи общей практики или эндокринологи
- Сосудистые специалисты
- Специалисты по инфекциям
- Медсёстры по уходу за ранами

Чаще всего лечение стопы координирует подолог.

Как предотвратить раны стопы?

Профилактика — самый важный этап.

Каждый день:

- Осматривайте подошвы стоп
- Проверяйте пространство между пальцами
- Обращайте внимание на покраснение, трещины, волдыри и отёки

Обувь:

- Проверяйте обувь внутри перед надеванием
- Избегайте тесной или натирающей обуви
- Носите защитные тапочки дома

- Никогда не ходите босиком, даже дома

Действуйте своевременно:

- При обнаружении проблемы сразу обращайтесь к врачу
- Раннее лечение экономит время, деньги и сохраняет стопы

Ключевой вывод

Небольшие проблемы со стопами при диабете могут привести к серьёзным осложнениям.

Ежедневный осмотр и раннее лечение помогают предотвратить инфекции, госпитализацию и ампутации.