

Диабетическая стопа — это тяжёлое осложнение сахарного диабета, проявляющееся образованием незаживающих язв на коже и дефектов сухожилий, мышц и костей стопы, их нагноением и некрозом (омертвением тканей).



ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

Основными причинами возникновения этого синдрома является развитие диабетической нейропатии и микроангиопатии.

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ НЕЙРОПАТИЯ (поражение нервных волокон) — проявляется снижением всех видов чувствительности — и болевой, и температурной, в результате чего небольшие травмы или ожоги могут долго оставаться незамеченными.

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ МИКРОАНГИПАТИЯ (поражение мелких сосудов) — вызывает нарушение тока крови в капиллярах, при этом питательные вещества и кислород не поступают к клеткам. В результате заживление ран происходит медленно, кроме того возникает риск их микробного заражения.

Обычно поражаются места, чаще всего подвергающиеся давлению и травмам: верхняя поверхность пальцев, пятка, подошвенная сторона большого пальца и стопы.

ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

- Снижение или изменение чувствительности стоп: онемение, зябкость, жжение и другие неприятные ощущения.
- Изменение окраски кожи: появление пигментации, покраснения или синюшности.
- Любые изменения ногтевых пластинок, например, утолщение, расслаивание, изменение формы и цвета, а также появление кровоизлияния под ними.
- Деформация стоп.
- Признаки нарушения кровотока в капиллярах: истончение кожи, шелушение, выпадение волос на стопах и голени.
- Избыточная потливость стоп.
- Изменение местной температуры стоп и голеней — чаще снижение.
- Боль в стопах, возникающая как в покое или ночью, так и при ходьбе.
- Длительное (до двух месяцев) заживление даже незначительных повреждений, после которого остаются коричневые рубцы.
- Появление без повреждения длительно незаживающих язв — в некоторых случаях они становятся первым признаком развившегося диабета.

ВАЖНО!

При обнаружении схожих симптомов обязательно проконсультируйтесь у врача. Не занимайтесь самолечением — это опасно для вашего здоровья!

Самым частым последствием синдрома диабетической стопы является **ампутация конечности** на различных уровнях: в пределах стопы, на уровне голени или бедра.

Из всех ампутаций конечностей более 65% являются следствием диабетической стопы. Однако своевременная профилактика и полноценное лечение могут сберечь ногу минимум в 80% случаев.

ПОЯВЛЕНИЮ ЯЗВ СПОСОБСТВУЕТ:



ношение неудобной обуви — несоответствующий размер, высокие каблуки или рубец на стельке могут привести к перераспределению нагрузки на суставы стопы и к травматизации кожи;



наличие мозолей — в слоях кожи под мозолью нарушается питание тканей, что приводит к развитию некроза;



любые небольшие травмы, например, укусы животных или насекомых, уколы шипами растений, порезы при педикюре — это в перспективе язвы;



повышение веса тела — при увеличении массы даже на 1 кг растёт нагрузка на суставы стопы, что способствует их деформации;



сужение или закупорка больших сосудов ног — к локальному нарушению кровоснабжения присоединяется общее снижение кровотока в конечности, что может вызвать развитие гангрены;



активизация условно-патогенной микрофлоры на поверхности кожи.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

1. Следите за уровнем сахара в крови, принимайте препараты, назначенные врачом.
2. Регулярно проходите обследование для выявления нарушения чувствительности или сужения сосудов.
3. Откажитесь от курения.
4. Соблюдайте правила ухода за ногами.

