

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

**В «ЗОЖ» №№ 16 и 21 за 2021 год врач-диетолог Александр Федячкин рассказал читателям «ЗОЖ», излечим ли диабет 2-го типа, в том числе и с помощью физических упражнений. Продолжаем тему.**

Одна из серьезнейших проблем при диабете 2-го типа, приводящая к инвалидизации больного и ухудшению качества жизни, – это диабетическая стопа – процесс разрушения кожи, костей и нервов на стопах, развивающаяся у пациентов с сахарным диабетом и способная привести к гибели и ампутации конечности.

Как избежать диабет-стопы и других осложнений заболевания? Прежде всего стараться поддерживать нормальный уровень глюкозы (сахара) крови, всеми возможными способами компенсируя диабет 2-го типа. Можете таблетками и инсулином – хорошо, питанием и физическими упражнениями – отлично. Заведите дневник и ежедневно записывайте в него уровень сахара (утром – натощак и вечером – перед сном). 1 раз в 3 месяца желательно проверять гликированный гемоглобин. Норма – меньше 6,5 ммоль/л. У пожилых и давно болеющих диабетом – меньше 7,0 ммоль/л.

В любом случае этим необходимо заниматься, хотя бы потому, что у 60–70% больных развивается диабетическая нейропатия. Язвы на но-

гах и гангрена поражают 15–20% больных диабетом. Причем 20–25% из них требуют ампутации на различных уровнях – от пальцев до бедра. Это очень много. Причиной язвы может стать плохо подобранная обувь или даже натирающий кожу стоп шов на носке. Ведь чувствительность кожи у больных диабетом снижена, и зачастую они замечают проблему слишком поздно.

Жизненно важен для диабетиков ежедневный уход за ногами. Регулярно делайте ножные ванны и массаж стоп: это оживит кровообращение, повысит жизнеспособность стоп, которые находятся далеко от сердца, поэтому кровообращение в них замедлено.

**Профилактика – как жизненная необходимость.**

● При диабете кожа стоп становится сухой и тонкой, трескается и воспаляется, заживая потом с огромным трудом. Чтобы этого избежать, смазывайте ступни любым кремом, содержащим мочевину.

● Ежедневно осматривайте ступни. Если тяжело согнуть ногу, чтобы увидеть подошву, используйте зеркало, поставив его на пол, так

будет удобнее осмотреть стопу.

● Избавьтесь от грибка ногтей. Самое дешевое и доступное средство – 70%-я уксусная кислота. Аккуратно и очень осторожно, чтобы кислота не попала на кожу, – об этом предупреждаю особо! – смазывайте ею ногтевую пластинку утром и вечером, и грибок погибнет. Можно также применять аптечные мази, капли и лаки.

● Делайте физические упражнения для стоп, добивайтесь и сохраняйте нормальный вес – это уменьшит нагрузку на стопы и будет способствовать компенсации диабета.

● Если хотите избежать ампутации, бросьте курить и употреблять алкоголь.

● Носите удобную обувь и толстые мягкие носки без швов. Не ходите босиком, чтобы избежать порезов и травм.

● Подстригайте ногти всегда по прямой линии, так как подрезанные уголки ногтей – главная причина их врастания. Острые углы смягчайте с помощью пилочки для ногтей.

● Если появились проблемы, обращайтесь к врачу-подиатру (подологу) – врачу по лечению стоп.

**Как правильно подобрать обувь?**

● С возрастом ступни часто раздвигаются вширь, поэтому приходится покупать обувь на размер больше. Правильно по-

добранная обувь позволит сохранить ваши ноги здоровыми. Обувь должна быть удобной, обладать амортизационными свойствами и в идеале учитывать биологические особенности строения стопы. Не жалейте времени на ее поиски, даже если придется обойти не один магазин.

◆ Самая лучшая обувь – с невысоким каблуком: легкая, имитирующая естественную форму босой стопы. И только натуральные материалы – кожа, замша или парусина. Избегайте искусственных материалов, в них нога не дышит.

◆ Не только обувь, но и носки должны быть только из натуральных материалов (хлопок, шелк или шерсть) и без грубых швов. В синтетических носках ноги потеют и остаются мокрыми.

◆ Обувной магазин лучше посетить вечером, так как ноги за день часто немного отекают. Примеряя обувь, пройдитесь в ней по магазину, встаньте на носки. Задники должны плотно охватывать пятки, а между самыми длинными пальцами ног и носками обуви должно остаться расстояние в 1 см свободного пространства.

◆ Избегайте обуви с острыми мысками, которые часто сжимают пальцы ног. В самом широком месте она не должна быть тесна. Оденьте обувь и поднимите в ней пальцы вверх: если вы правильно



ее подобрали, появится характерная складка. Проверьте обувь изнутри, в ней не должно быть выступающих швов, выпуклостей, выступающих деталей, которые будут натирать кожу. Переверните обувь и согните подошву, она должна быть гибкой.

◆ Если вы практикуете скандинавскую ходьбу, то для нее есть специальные кроссовки, и они отличаются от кроссовок для бега. При ходьбе происходит перекачивание стопы с пятки на носок, поэтому рекомендуются кроссовки со скошенной задней частью подошвы, стабилизатор пятки не должен быть жестким, а подметка должна быть очень гибкой. Средняя часть подошвы снабжается дополнительным слоем амортизирующего материала, чтобы можно было при ходьбе отталкиваться пальцами. Верх должен дышать и иметь усиление из кожи для увеличения прочности.

#### Упражнения для стоп:

□ Сядьте поудобнее на стул, положите на пол скалку, поставьте на нее ноги и начинайте перекачивать ее от пяток к пальцам и обратно.

□ В положении стоя перекачивайте скалку одной стопой, с усилием на нее надавливая. Это хорошее упражнение, которое позволяет отлично поработать с мышцами и связками под сводом стопы.

□ В течение 10 минут походите сначала на пятках, потом на цыпочках, затем на внешней стороне стопы и на внутренней стороне.

□ Положите на пол толстую и широкую книгу, встаньте на нее, чтобы пальцы ног заходили за

край. Сгибайте и разгибайте их с максимальной амплитудой, так вы развиваете сухожилия стопы и подвижность пальцев.

□ В положении стоя (стопы параллельно друг другу) поднимайтесь на носки и опускайтесь. Повторите 30 раз.

□ Сидя на стуле в течение 5-10 минут захватывайте пальцами ног маленькие предметы то одной ногой, то другой. Делать ежедневно.

□ Зажмите пальцами ног карандаш и попробуйте что-нибудь написать. При ежедневном тренинге это будет получаться все лучше и лучше. При этом задействована вся мускулатура стопы.

□ Положите стопу на бедро другой ноги, захватите рукой большой палец и начинайте его вращать то в одну, то в другую сторону.

□ Сделайте самомассаж стоп.

Ежедневно делайте эти упражнения, и у вас не разовьется диабетическая стопа, а если она уже есть, то не будет прогрессировать.

Всегда будьте осторожны в повседневной жизни. Так, один мой больной ночью в купе повозда слускался со второй полки и постеснялся включить свет. Те, кто спал на нижней, разбросали на полу свои туфли. Одна нога моего пациента угодила на лежащую на боку женскую туфлю. Стопа при этом серьезно пострадала, больной имел значительный лишний вес.

И помните – позаботиться о своем здоровье можете только вы сами!

**Александр  
ФЕДЯЧКИН,**  
врач-диетолог,  
кандидат  
медицинских наук.