

Жизнь с диабетической стопой

Что такое диабетическая стопа?¹⁻⁴

Всемирная организация здравоохранения признала, что синдром диабетической стопы включает в себя все осложнения, связанные со стопой, у человека с диабетом; а это «изъязвления стопы дистально от голеностопного сустава (включая голеностопный сустав), связанное с невропатией, ишемией и инфекцией».

Типы поражений при диабетической стопе^{3,5,6}

Поверхностная язва



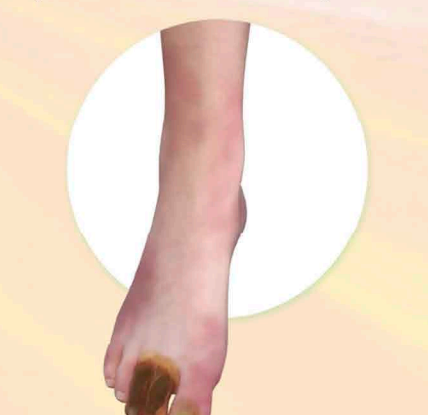
Глубокая язва



Присоединение инфицирования



Нейроишемическая язва, гангрена



Факторы риска/причины^{1,3,4}

Периферическая невропатия	Заболевание периферических артерий
Травма	Инфекция
Недостаточный гликемический контроль	Несоответствующая обувь
Артропатия Шарко	Курение

Здоровая стопа vs. Диабетическая стопа^{2,7,8}



Что происходит?^{3,6,7,9}

Поверхностные и глубокие язвы, связанные с:

Сенсорной невропатией: потеря чувствительности стопы.

Двигательной невропатией: аномальное давление на костные выступы, вызывающее мозоли или язвы.

Автономной невропатией: связана с сухой кожей; в результате появляются трещины и мозоли.

Верхняя часть пальцев ног



Подушечки пальцев ног

Подушечка стопы

Верхняя часть пальцев ног



Пятка

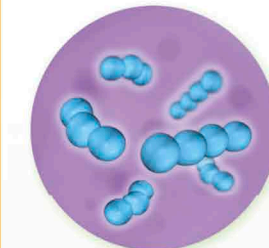


Что происходит?^{3,6,7,9}

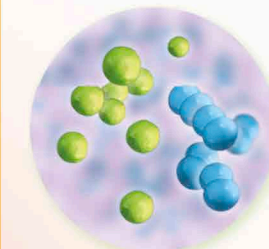
Инфицирование:

Диабет влияет на функцию иммунной системы в организме; скорость заживления ран замедляется, а риск инфицирования увеличивается.

Патогенные микроорганизмы



Бета-гемолитические стрептококки



Золотистый стафилококк

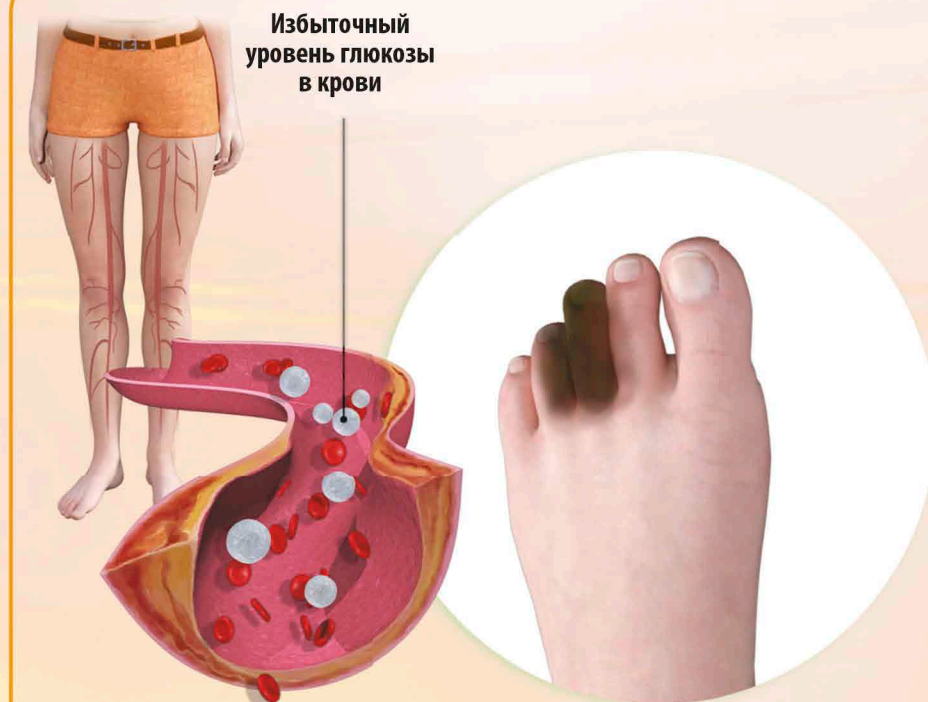
Инфицирование язвы



Нейроишемическая язва:

Симптомы могут отсутствовать из-за невропатии и, как следствия, снижения чувствительности, несмотря на тяжелую ишемию стопы. ЗПА – это основной фактором риска ампутации нижних конечностей.

Избыточный уровень глюкозы в крови



Заболевание периферических артерий (ЗПА)

Отсутствие кровообращения или ишемия

Что делать?^{6,8,10}



Отдыхайте и поднимайте ступни выше уровня тела.



Примите назначенные вам препараты и сообщите лечащему врачу, если у вас возникнут проблемы.



Используйте удобную обувь.



Для очистки раны может потребоваться небольшая операция.



Для сохранения здоровых частей стопы может потребоваться ампутация, поэтому контроль за уровнем глюкозы и прием назначенных препаратов очень важен для предотвращения таких последствий.

Повседневная жизнь^{6,8,10,11}

Мойте ноги каждый день теплой водой.



Увлажняйте кожу ног, но не между пальцами, чтобы избежать инфекций.



Проверяйте ноги на наличие волдырей, порезов, покраснений, отеков, язв, натоптышей, мозолей или любых других изменений кожи или ногтей.



Проверяйте свою обувь, чтобы во время обнаружить мешающие предметы, крошки и т.д., которые могут вызвать повреждение.



Используйте все, что рекомендовано для снятия давления на ногу, например, специальные силиконовые стельки



Контролируйте уровень глюкозы в крови с помощью глюкометра



Не курите, так как это снижает приток крови к ногам.



Избегайте обуви с острым носком и слишком тугих носков вокруг щиколотки.



Как предотвратить осложнения?^{8,10,11}

Обрежьте ногти на ногах ровно и аккуратно сгладьте острые края пилочкой для ногтей или регулярно ходите на педикюр.



Вытирайте кожу стоп насухо.



Не ходите босиком.



Регулярно посещайте стоматолога.



Никогда не лечите натоптыши, мозоли, бородавки или другие проблемы со стопами самостоятельно. Посетите своего врача.



Избегайте теплового воздействия на ступни.



1. Mishra SC, et al. Diabetic foot. BMJ; 2017. 2. Klare W-R, et al. Diabetic foot ulceration: an avoidable complication. Journal of Wound Care; 2015. 3. Tuttolomondo A, et al. Diabetic foot syndrome: Immune-inflammatory features as possible cardiovascular markers in diabetes. World J Orthop; 2015. 4. Ming A, et al. Study protocol for a randomized controlled trial to test for preventive effects of diabetic foot ulceration by telemedicine that includes sensor-equipped insoles combined with photo documentation. Trials; 2019. 5. Veves A et al. The Diabetic Foot; Medical and Surgical Management; 4th ed. Humana Press; 2018. 6. Turns M. Prevention and management of diabetic foot ulcers. British Journal of Community Nursing; 2015. 7. Vijayakumar V, et al. Recent advancements in biopolymer and metal nanoparticle-based materials in diabetic wound healing management. International Journal of Biological Macromolecules; 2018. 8. Tidy C. Diabetic Foot: Information and help for Diabetic Foot. Patient; 2020. 9. Schaper NC, et al. IWGDF Guidelines on the prevention and management of diabetic foot disease. IWGDF; 2019. 10. Patient Information: Diabetes-foot care for a foot ulcer. West Suffolk NHS Foundation Trust; 2020. 11. Diabetes and Your Feet. CDC (reviewed 2019 Dec 4; cited 2021 Jan 18). Available from: <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/healthy-feet.html>.