



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA

# УХОД ЗА ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПОЙ

Эстонское руководство для пациентов

PJ-E/81.1-2025

Составление руководства профинансирано Кассой здоровья. Для бесплатного распространения. Дублирование материала с целью распространения не допускается без разрешения Кассы здоровья.

**Составитель руководства для пациентов:** Ульви Меренди, эндокринолог, Восточно-Таллиннская Центральная Больница; Эстонское Общество Эндокринологии

© Eesti Tervisekassa 2025

Лиивалайа 36, 10132 Таллинн

[www.ravijuhend.ee](http://www.ravijuhend.ee), [www.tervisekassa.ee](http://www.tervisekassa.ee)  
[info@tervisekassa.ee](mailto:info@tervisekassa.ee)

Рекомендации для ссылок: Уход за диабетической стопой. Эстонское руководство для пациентов PJ-E/81.1-2025. Касса здоровья. 2025

ISBN 978-9916-608-16-6  
ISBN 978-9916-608-17-3 (pdf)

Фото: [istockphoto.com](http://istockphoto.com)

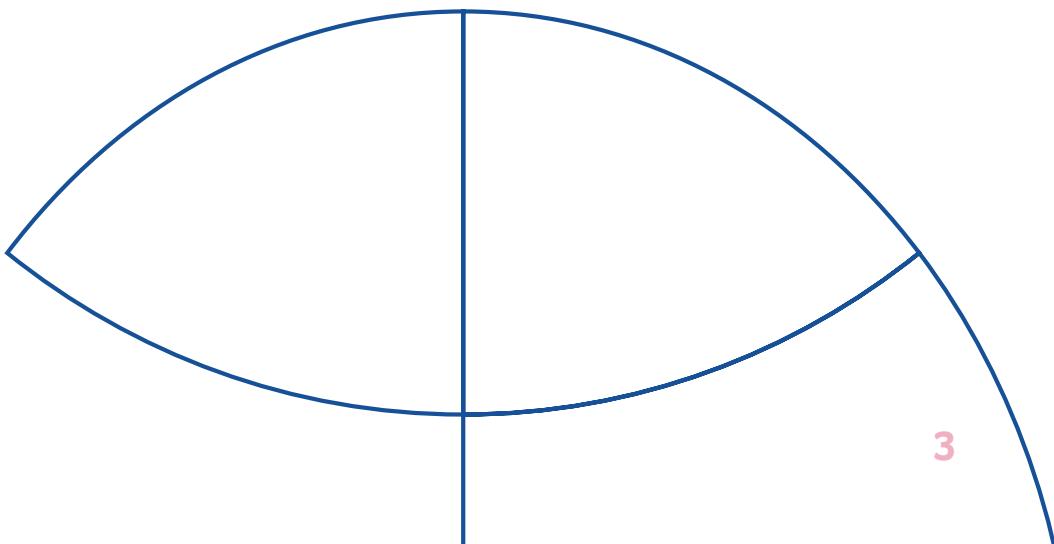
## Уход за диабетической стопой

Диабет является хроническим заболеванием и человек должен сам активно участвовать в его лечении. Чтобы обеспечить хорошее качество жизни, важно предотвращать и/или замедлять развитие долгосрочных осложнений диабета. Одним из осложнений является так называемая диабетическая стопа.

Связанные с диабетом повреждения нервов (диабетическая нейропатия) и нарушения артериального кровоснабжения (заболевания периферических артерий) могут привести к снижению чувствительности стоп, сухости кожи и деформации стоп и пальцев ног (например, т.н. молоткообразные пальцы). В результате могут развиться язвы стоп, которые диабетик может не заметить из-за нарушения болевой чувствительности.

У диабетиков язвы заживают медленнее и даже небольшие трещины на коже могут быстро привести к серьезному воспалению, которое в худшем случае может привести к ампутации ноги.

**Ежедневный уход за ногами позволяет предотвратить осложнения, вызываемые диабетом.**



# Десять шагов для сохранения здоровых ног

1

## Проверяйте состояние своих ног каждый день!



Проверяйте состояние своих ног, в том числе места между пальцами, подошвы, пятки и ногти каждый день, при необходимости используйте зеркало – сделайте это ежедневной привычкой! Если вы заметили покраснение, отек, ссадины, вросшие ногти, трещины, язвы, утолщение кожи и другие изменения, проконсультируйтесь со своим врачом или медсестрой.

2

## Тщательно мойте ноги и высушивайте их!



Ежедневно мойте ноги теплой проточной водой с мылом деликатного действия для чувствительной кожи. Тщательно вытирайте ноги мягким полотенцем, особенно между пальцами.

3

## Наносите на стопы крем!



Смазывайте ноги увлажняющим кремом каждый день. Не наносите крем между пальцами ног, чтобы не создавать влажную среду, в которой могут размножаться грибки и бактерии.

4

**4**

## При стрижке ногтей помните о советах специалистов!



Следите за формой ногтей и стригите ногти на ногах ровно и не слишком коротко. Для этого используйте специальные ножницы или щипчики для ногтей. Длинные острые ногти могут расцарапать кожу на соседнем пальце, а, наоборот, слишком короткие ногти могут врастить в кожу. Перед стрижкой ногтей замочите ноги в теплой воде на несколько минут и тщательно высушите их. При необходимости воспользуйтесь помощью специалиста кабинета диабетической стопы.

**5**

## Носите удобную, качественную обувь!



Обувь должна иметь широкий носок, чтобы было достаточно места для пальцев ног. Длина стельки должна быть как минимум на 1-1,5 см длиннее самого длинного пальца стопы. Толщина подошвы должна быть как минимум 0,5 см. При ношении сандалий пальцы и пятки не должны выходить за край обуви. Избегайте высоких каблуков (более 5 см). Покупайте обувь во второй половине дня, когда ноги слегка отекают. Носите обувь с носками или чулками, чтобы уменьшить возможное трение. Меняйте носки или чулки каждый день, они должны быть подходящего размера и желательно из хлопка или шерсти.

**6**

## Не ходите босиком ни дома, ни на улице!



Прежде чем надеть обувь, убедитесь, что внутри нет посторонних предметов – таких как камешков, монеток, скрепок, гвоздей, мелких деталей игрушек. Для этого переверните обувь и потрясите, а также проверьте обувь внутри рукой. Повреждение нервов вследствие диабета может привести к потере чувствительности в стопах.

7

## Питайтесь правильно и будьте физически активны!



Рекомендации по сбалансированному питанию и правильному режиму физической активности можно найти на интернет-сайтах <http://www.toitumine.ee/> и <http://www.liigume.ee>. Проконсультируйтесь с врачом, если вы хотите дополнительно к правильному питанию использовать пищевые добавки. Выберите оптимальный для себя объем физической активности и подходящую для нее обувь. После сеанса физической активности всегда проверяйте свои ноги на наличие ссадин, волдырей или язв.



8

## Откажитесь от курения!



Курение ухудшает кровообращение в ногах, что, в свою очередь, увеличивает риск образования язв на стопах. Если язва уже образовалась, заживление будет происходить медленнее, а в более серьезных случаях это может привести и к ампутации ноги. При необходимости ознакомьтесь с **Руководством для пациентов по отказу от табака и никотиновых продуктов**.



9

## Регулярно проверяйте уровень сахара в крови, поддерживайте его в пределах нормы!



Также важны сохранение нормального артериального давления и низкого уровня холестерина ЛПНП (липопротеинов низкой плотности, т.н. “плохого” холестерина). Ознакомьтесь с **Руководством для пациентов с диабетом 2 типа**.



6

10

## Посетите специалиста кабинета диабетической стопы, семейную медсестру, медсестру диабетического кабинета!



Вам следует посещать специалиста для осмотра стоп **не реже одного раза в год**, при необходимости чаще, включая консультации по стрижке ногтей. Не стесняйтесь обращаться за советом к специалисту – важно, чтобы вы не остались наедине со своими проблемами! Информацию о кабинетах диабетической стопы можно найти на сайте <https://www.kliinikum.ee/diabeet/noustamine-ja-abi/kontaktid>.



## Основные проблемы с ногами у диабетиков и как их решать

### Сухая кожа

**Причина:** Среди прочих причин сухость кожи может быть связана с плохим артериальным кровообращением или повреждением мелких нервов в ногах.

**Решение:** ежедневно смазывайте стопы специальным кремом.



### Трешины на пятках

**Причина:** сухая кожа.

**Решение:** ежедневно смазывайте стопы специальным кремом. Проконсультируйтесь со специалистом (например, с семейной медсестрой, медсестрой кабинета диабетической стопы).



## Онемение, жжение или боль в подошвах ног

**Причина:** повреждение нервов ног.

**Решение:** ежедневно проверяйте стопы на наличие волдырей, трещин и/или язв. Носите удобную обувь, которая защищает ваши ноги. В случае возникновения боли проконсультируйтесь по поводу лечения со своим врачом.



## Холодные стопы, боль или мышечные судороги

**Причина:** повреждение кровеносных сосудов в ногах, требующее дальнейшего обследования.

**Решение:** носите хлопковые или шерстяные носки подходящего размера, меняйте их каждый день. Чтобы улучшить кровообращение в ногах, будьте физически активны (например, занимайтесь ходьбой, простыми упражнениями сидя).



## Воспаление

**Причина:** высокий уровень сахара в крови, плохое артериальное кровоснабжение и повреждение нервов увеличивают риск воспаления и замедляют заживление язв.

**Решение:** Если на вашей стопе появились признаки воспаления (покраснение, отек, язва или боль), **НЕМЕДЛЕННО обратитесь к (семейному) врачу**. Если данные симптомы сопровождаются повышением температуры больше  $>38,3^{\circ}$ , обратитесь в отделение неотложной помощи.



## Использованная литература:

1. Diabetes Australia and the Australian Diabetes Society. National Diabetes Services Scheme (NDSS), <https://www.footforward.org.au/for-health-professionals/>
2. HUS Helsinki University Hospital. Diabeetikon jalkojen omahoidon opas. <https://www.hus.fi/sites/default/files/2020-09/Diabeetikon%20jalkojen%20omahoito-opas.pdf>
3. Diabetes Canada. Foot care: A step toward good health. <https://guidelines.diabetes.ca/GuideLines/media/Docs/Patient%20Resources/foot-care.pdf>

## Примечания



TERVISEKASSA



ISBN 978-9916-608-87-6



9 789916 608876

