

Выбор обуви при сахарном диабете.

Одним из наиболее распространённых осложнений сахарного диабета является развитие синдрома диабетической стопы. По данным статистики с различными поражениями ног встречаются до 80% пациентов, страдающих сахарным диабетом, а ампутации нижних конечностей у них выполняются в 15 раз чаще, чем у людей без СД. Основными механизмами развития данного синдрома являются нейропатия (поражение нервных волокон) и ангиопатия (поражения артерий) стопы. Из-за этих нарушений снижается температурная и болевая чувствительность стоп (следовательно, повышается риск травмы), нарушается трофика тканей, медленнее заживают раны, повышается риск их инфицирования, кожа становится сухой, склонная к образованию омозолелостей и трещин, чаще развивается грибок на ногтях. Кроме того, может страдать костно-связочный аппарат стопы, развивается остеоартропатия (стопа Шарко). При этом происходит сильная деформация стопы.

Так как осложнения СД связаны с гипергликемией (повышенным уровнем глюкозы крови), то и фундаментом профилактики осложнений СД является поддержание целевого уровня глюкозы крови. Кроме того, важное значение имеют контроль артериального давления, липидов крови. Обязателен отказ от курения!

Для того чтобы избежать этих осложнений, необходимо придерживаться ряда общих рекомендаций и выполнять определённые правила по уходу за стопами (см. памятку «Уход за стопами при сахарном диабете»).

Как выбрать обувь в магазине?

Пациенты, не имеющие выраженных деформаций стоп, могут выбирать обувь в обычном магазине. Босиком ходить нежелательно (риск травмы).

- Обувь должна быть по размеру! Нельзя носить тесную обувь! Риск травм! Для этого обувь выбирают во второй половине дня, чтобы учесть отёчность стопы, которая обычно больше к вечеру. Если используются ортопедические стельки, то меряют сразу со стелькой. Можно использовать картонные заготовки: дома обвести контур стопы и вырезать эту заготовку, в магазине вложить её в обувь, затем вынуть. Если на картоне появились заломы, значит, в этом месте обувь будет натирать ногу.
- Нельзя покупать обувь на размер или на два больше – при ходьбе в такой обуви происходит горизонтальное трение, травмирование кожи стопы и, как следствие, развитие диабетических язв.
- Левая и правая нога могут отличаться размером, выраженностью изменений, поэтому примерять нужно оба ботинка.
- Желательно приобретать обувь с регулирующейся полнотой (на шнуровке, липучках и т.д.). Шнуруют обувь параллельной шнуровкой.
- Желательно приобретать обувь из натуральных, дышащих материалов (меньше риск потливости стопы, присоединения грибковой инфекции).
- Обувь должна быть мягкой, без ремешков, особенно между пальцами, без грубых швов (риск травмы либо потёртости), с устойчивым каблуком (4, максимум 5 см), лучше с закрытым задником (обувь с открытым задником должна быть хорошо фиксирована на стопе, подвижный задник при ходьбе стучит по пятке и повышает риск гиперкератоза и трещин).
- Обувь нежелательно носить на босую ногу (риск травмы), а также использовать носочно-чулочные изделия, не соответствующие размеру стопы или имеющие грубые швы, штопку, дыры или сдавливающую резинку. Носки лучше выбирать хлопчатобумажные, по размеру, с нетугой широкой резинкой, лучше светлые (на светлой ткани быстрее заметны следы повреждения стопы: кровь, гной и т.д.). Некоторые производители выпускают специальные носки для людей с сахарным диабетом. Меняют их ежедневно.
- Перед тем, как надеть, обувь проверяют рукой: чтобы не было посторонних предметов, заломов на швах.
- Необходимо своевременно менять стельки (не реже 1 раза в год, при наличии деформации- чаще).

Что такое ортопедическая обувь?

Ортопедическая обувь – это конструкция, которая разработана с учетом патологических изменений, то есть, деформаций стопы. Такая обувь может изготавливаться по готовой или индивидуальной колодке (гипсовому слепку). Стелька в обуви не менее важна, чем сама обувь – на это стоит обращать особое внимание.

Как правильно сделать выбор при покупке обуви?

- Люди, которые имеют такие деформации как Hallus valgus (в простонародье называемый «косточками») III степени, умеренно выраженные клювовидные и молоткообразные пальцы, плоскостопие, нуждаются в «обуви по готовой колодке» с индивидуально изготовленной стелькой.
- В обуви, изготовленной по индивидуальной колодке с индивидуальной стелькой, нуждаются пациенты с сахарным диабетом, у которых имеются тяжелые деформации, предъязвенные изменения кожи и ампутации в пределах стопы.

Существует ли обувь, которая используется для лечения язв на стопах? В некоторых случаях ортопедическая обувь неэффективна и требуются специальные **разгрузочные приспособления**, такие как разгрузочный «полубашмак» или разгрузочные повязки – Total Contact Cast (TCC). В дальнейшем после заживления язвенных дефектов рекомендовано ношение ортопедической обуви.

Чем отличается ортопедическая обувь от обычной? Главное отличие в том, что в ортопедической обуви снижается давление на перегруженные участки подошвенной поверхности (где могут располагаться предъязвенные изменения). В ортопедической обуви также не сдавливается стопа даже при различных ее деформациях (в том числе при Hallus valgus), не происходит травмирования жестким верхом, не натирается кожа. Ношение ортопедической обуви защищает стопу от передних ударов и травм, нередко приводящих к развитию синдрома диабетической стопы.

Особенности ортопедической обуви для пациентов с сахарным диабетом?

- **Ригидная подошва.** Ригидная подошва — жесткая подошва, т.е. та, которая не сгибается. Чем больше нагрузка на переднюю часть стопы — тем более ригидной должна быть подошва. Например, ригидную подошву делают для кроссовок теннисистов, у которых большие нагрузки на переднюю часть стопы. При этом спортсмен ежедневно проводит в них по 4-6 часов. Для больных сахарным диабетом, у которых потеряна чувствительность, обувь на мягкой подошве может стать провоцирующим фактором и привести к тяжелым последствиям. Кроме того подошва должна иметь хорошие сцепляющие свойства, быть нескользкой.
- **Приподнятая носковая часть обуви.** В ортопедической обуви создается специальный изгиб подошвы. Перекат стопы, который должен происходить при ходьбе, достигается с помощью искусственного профиля.
- **Отсутствие швов на внутренней поверхности обуви.** Внутренние швы могут провоцировать микротравмы кожи и вызывать язвенные очаги. Поэтому для внутренних деталей ортопедической обуви разрабатывают специальный крой, исключая швы.
- **Дополнительный объем внутри обуви.** Качественная ортопедическая обувь предполагает ношение внутренней стельки. Какие именно стельки выбрать (готовые или индивидуального профиля), зависит от многих факторов. В любом случае в ботинке должно быть для них место. Если ботинок сидит плотно и места для стельки не остается — надо выбрать другую обувь.
- **Специальная стелька.** В настоящее время изготовителями ортопедической обуви предлагаются два варианта конструкций «диабетических» стелек. Первый – это плоская стелька из очень мягкого и упругого материала, позволяющая стопе располагаться в обуви с максимальным комфортом. Второй вариант, представляет собой трехслойную конструкцию стельки, поддерживающую продольный свод стопы, с ложементом под пятку и плоской носочно-пучковой частью. Такая стелька состоит из материалов различной плотности.
- **Наличие мягкого канта по верхнему краю обуви.** Это предохраняет пяточную часть или голень от потеростей.

- **Регулируемое закрепление на стопе** - это обеспечивается ремнями с пряжками, лентой велькро или шнурками.
- **Качественные материалы.** Одним из лучших вариантов остается мягкая натуральная кожа для верха. Внутреннюю поверхность отделяют гигроскопичными материалами, чтобы в ботинке не скапливалась влага и не приводила к опрелостям ног.

Ортопедическая обувь для профилактики осложнений Диабетической стопы



Где можно приобрести обувь по индивидуальной колодке? За такой обувью пациент должен обратиться к ортопеду. Специалисты измеряют объем стопы, ее длину и ширину, и, самое главное, сделают слепок вашей стопы. Далее вся информация поступает на фабрику обуви, где изготавливается индивидуальная колодка и шьется обувь специально для вас. Все эти замеры хранятся, поэтому можно будет заказывать как зимнюю и летнюю, так и домашнюю обувь.

Домашняя обувь тоже должна быть ортопедической? Конечно. Дома люди делают практически столько же шагов, сколько и на улице. Более того, в тех случаях, когда пациент малоподвижен из-за тяжелой сопутствующей патологии, количество шагов в домашних условиях возрастает. В связи с этим у пациента с сахарным диабетом должно быть 4 пары обуви: летняя, весенне-осенняя, зимняя и домашняя.

Правила ухода за ортопедической обувью?

- Ортопедическую обувь нельзя стирать в стиральной машине.
- После каждого использования необходимо приводить обувь в порядок, очищая её от пыли и грязи. Регулярно обрабатывайте обувь специальными кремами, восками и пропитками.
- Следует ежедневно извлекать и просушивать ортопедическую стельку.
- Сушить обувь и стельки рекомендуется при комнатной температуре вдали от отопительных приборов или других источников тепла, избегая попадания прямых солнечных лучей.

Правильно сконструированная ортопедическая обувь, соответствующая размерам стоп и учитывающая их деформации, а также соблюдение рекомендаций лечащего врача, правил ухода за стопами позволят Вам сохранить здоровыми ноги на многие годы.

Будьте здоровы!