

План самостоятельного ухода за ногами

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Проверяйте свои ноги каждый день | <input type="checkbox"/> Держите ноги в чистоте |
| <input type="checkbox"/> Ежедневно наносите лосьон | <input type="checkbox"/> Носите обувь |
| <input type="checkbox"/> Носите хорошо сидящую обувь и носки | <input type="checkbox"/> Не промачивайте ноги |

Зеленые флажки — все нормально **Что это значит...**



Если у вас есть:

- Ежедневно проверяете ноги
- Наносите лосьон

Хорошая работа!

Желтые флажки — Осторожно **Что это значит...**



Если у вас есть:

- Зуд, покраснение, растрескивание кожи на ногах
- Толстые желтые ногти на ногах
- Изменения температуры, холодные ноги
- Боль в ступнях/пальцах ног, не снимаемая лекарствами
- Красный, вросший ноготь (ногти)
- Толстая, жесткая кожа на ногах (мозолистая)
- Язвы на ступнях или ногах не заживают
- Боль в ногах или проблемы при ходьбе

Если вы обнаружили симптом с желтым флажком, обратитесь к своему лечащему врачу.

Отметьте необходимое для последующих действий:

Медицинский работник, врач, медсестра или другой лечащий врач, если симптомы не улучшаются.

Имя, фамилия:

Номер:

Указания:

Красные флажки — остановитесь и подумайте **Что это значит...**



Если у вас есть:

- У вас красная, опухшая стопа
- Вы не можете поднять ступню вверх от пятки
- Вы испытываете боль в икрах, болезненность в ногах
- Вы испытываете жар, озноб

Если вы заметили симптом с красным флажком, позвоните медицинскому работнику

***Возможен тромб, инфекция или другая проблема со здоровьем.

Вам необходимо как можно скорее пройти обследование у медицинского работника. Сообщите об этом в офис своего лечащего врача или обратитесь в отделение неотложной помощи или клинику неотложной помощи

Процедуру проводит:

Номер:

Факты об уходе за ногами

- Человеческое тело состоит из 206 костей, 52 из которых находятся в **ступнях** (по 26 в каждой **ступне**). Помимо 26 костей, в каждой **стопе** есть 33 сустава и более 100 мышц, связок и сухожилий.
- На ступнях расположено около 250 000 потовых желез, и в среднем за день они выделяют около 1 стакана влаги.
- К наиболее распространенным заболеваниям стопы относятся растяжения лодыжек, мозоли, проблемы с ногтями на ногах и подошвенный фасциит — воспаление толстого слоя ткани, соединяющего пяточную кость с пальцами ног.
- Ваша кожа — это первая линия защиты от инфекций. Частое промокание ног повреждает кожу, поэтому его следует избегать.
- Если ваши стопы правильно выровнены, пальцы ног при ходьбе будут направлены прямо вперед. Первая точка контакта — это пятка, затем внешняя сторона стопы, подушечка стопы и, наконец, большой палец.
- Индивидуально подобранные ортезы (супинаторы) помогают поддержать, стабилизировать и сбалансировать стопу, в конечном итоге улучшая ее выравнивание и походку. Рекомендуется заменять ортез каждые 6-12 месяцев. Примечание: если вы используете безрецептурные стельки, их необходимо заменять чаще.
- Болезни сердца могут повлиять на то, как сердце перекачивает жидкость, и человек может заметить отеки на ступнях и лодыжках. Когда это происходит, обувь и носки могут стать тесными, а кровообращение будет нарушено. Давление обуви на кости стопы может привести к образованию пролежней и язв/нагноений стопы. Если у вас артрит или остеоартрит, вы можете испытывать боль в стопе, вызванную дегенерацией хряща. Это может повлиять на безопасность ходьбы и увеличить риск получения травмы. Супинаторы могут помочь в этой ситуации.
- Другие проблемы со стопами могут включать следующее:

Абсцесс (образование гноя под кожей)	Трещины на пятках
Инфекция костей	Молоткообразное искривление пальца ноги
Вальгусная деформация большого пальца стопы	Кожная инфекция (флегмона)
Мозоли	Незаживающие язвы

Существует множество дополнительных факторов для больных диабетом, включая повреждение нервов (нейропатию) и нарушение кровообращения. Если диабет не лечить, это может привести к серьезному заболеванию стоп. Это известно как стопа Шарко — состояние, при котором кости стопы ослаблены настолько, что могут переломиться. При продолжительной ходьбе стопа со временем меняет форму. По мере прогрессирования заболевания суставы разрушаются, и стопа приобретает ненормальную форму, например, форму коромысла.

Что вы можете сделать?

- Ежедневно мойте ноги и хорошо вытирайте насухо между пальцами.
- Наносите хороший увлажняющий крем, который смягчает кожу, чтобы противогрибковые препараты лучше действовали.
- Носите носки из натуральных материалов, таких как хлопок или шерсть, вместо синтетических, чтобы создать более воздухопроницаемую среду. Лучше использовать смесь хлопка или шерсти, так как эти волокна защищают ноги и в то же время позволяют влаге или поту испаряться.
- Ношение правильно подобранной обуви очень важно для здоровья ваших ног.

Служба по делам пожилых и инвалидов (ADS) — территориальное агентство по делам пожилых по округу Кинг — планирует, координирует и пропагандирует комплексные услуги для пожилых людей, семей, ухаживающих за ними, и людей с ограниченными возможностями по всему Сиэтлу и округу Кинг.

За дополнительной информацией обращайтесь по телефону 1-844-348-5464 или по электронной почте info@communitylivingconnections.org.



Служба по делам пожилых и инвалидов
700 Fifth Avenue, 51-й этаж • абонентский ящик 34215
Seattle, WA 98124-4215
Тел.: 206-684-0660 • TTY: 206-684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org