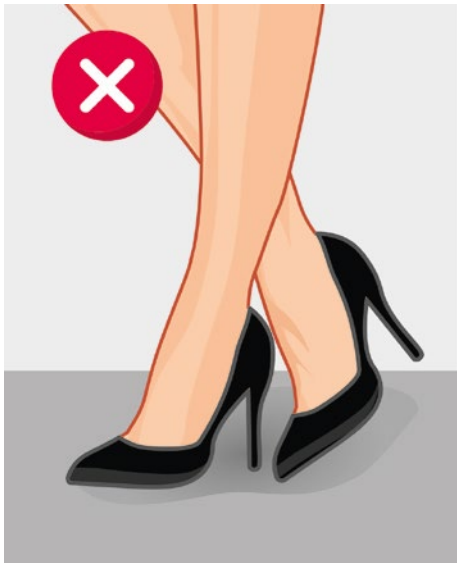


# ДИАБЕТ И ВАШИ НОГИ

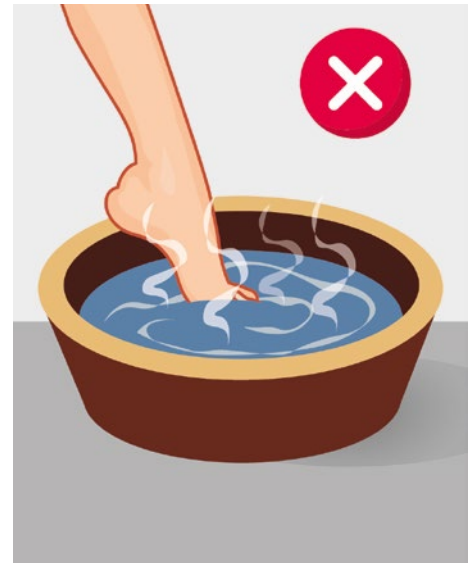
## УХОД ЗА НОГАМИ: ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ



Избегайте открытой обуви, обуви на каблуках, с узким носком.



Также избегайте носков с тугй резинкой.



Не распаривайте ноги



Не применяйте для обработки ногтей и стоп острые предметы: ножницы, щипцы. Не подстригайте ногти слишком коротко, никогда не закругляйте углы



Не используйте для ванны для ног алкогольсодержащие добавки для ванн (содержание указано на упаковке)



Не ходите босиком, носите закрытые тапочки

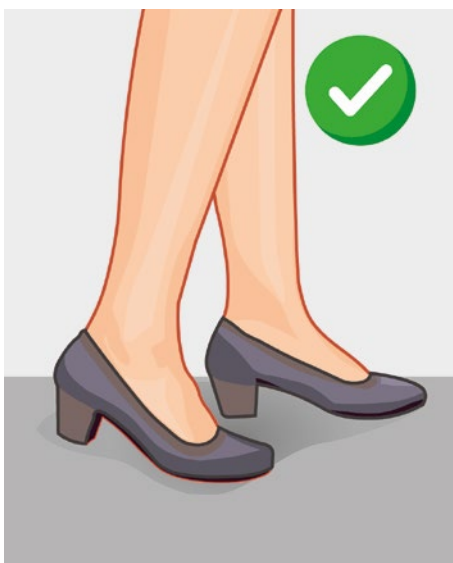
# ДИАБЕТ И ВАШИ НОГИ

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДЛЯ УХОДА ЗА НОГАМИ



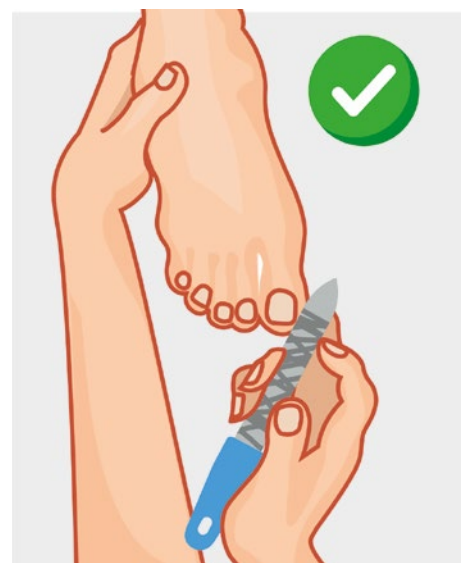
**Предпочтительно использовать белые носки из хлопка.**

Их можно кипятить, на них сразу можно заметить следы возможных ранок (следы крови и гноя)



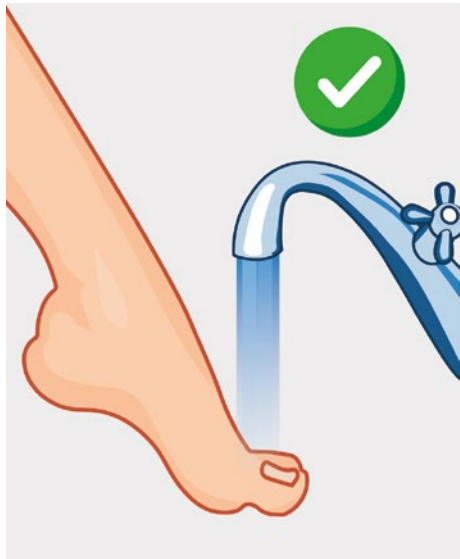
**Покупайте широкую и хорошо сидящую на ноге обувь.**

Нога не должна быть зажата



**Правильно и своевременно обрабатывайте ноги.**

Старайтесь проводить обработку с помощью пилки 1-2 раза в неделю



**Ежедневно мойте ноги тепло водой с мылом!**



**После мытья насухо вытирайте полотенцем**

(особенно тщательно между пальцами)



**Регулярно смазывайте стопы жирным кремом – это поможет предотвратить образование трещин и сухость кожи**

### РЕГУЛЯРНО ОСМАТРИВАЙТЕ НОГИ.

Будьте внимательны к появлению грибковых заболеваний и воспалений на ногтях и между пальцами ног (это вы можете определить по покраснениям и белому налету)