



Важно чтобы ваш доктор или медсестра/брат осматривали ваши ноги в клинике.



Ежедневный уход за ногами

Также очень важно самому ухаживать и осматривать свои ноги



Это вы должны делать каждый день!

<p>1. Мойте ваши ноги каждый день в тёплой воде (не горячей) с мылом.</p> 	 <p>2. После мытья или в любое время когда ваши ноги замочились вытирайте их насухо.</p>	<p>3. Смазывайте кожу лосьоном чтобы она была гладкой, но не смазывайте между пальцами.</p> 
<p>4. Проверяйте ваши ноги каждый день на наличие ран и волдырей. Пользуйтесь зеркалом чтобы проверить все стороны и подошву. Если вы не имеете возможности проверить все части сами, попросите когонибудь помочь вам</p>  	 <p>5. Содержите ногти на ногах в порядке и обрезанными (но не сильно коротко). Обрезайте ногти прямо поперек и пользуйтесь полировочным напильничком чтобы сгладить зазубрины.</p>	<p>6. Надевайте чистые носки каждый день. Позаботьтесь чтобы ваши носки не были сильно большие или маленькие.</p>  
<p>7. Носите хорошую обувь. Позаботьтесь чтобы обувь была по размеру, могла защитить ваши ноги и содержать их в сухими состоянии. Некоторые люди с диабетом нуждаются в специальной обуви, если вы думаете, что вам это нужно, поговорите с вашим доктором.</p> 	  <p>8. Осматривайте вашу обувь каждый день в каком она состоянии, проверте нет ли чегонибудь(маленькие камешки) в середине или чегонибудь в подошве обуви (гвоздики или осколки стекла). Если ваша обувь начинает разваливаться, пришло время купить новую.</p>	<p>9. Никогда не ходите босиком, внутри здания или на дворе.</p> 

