

***Здравствуйте, дорогие наши читатели!***

*Мы рады, если Вы уже следите за выпусками нашей рубрики и ждете новых встреч. Спасибо! Если же Вы впервые читаете нас, то я хочу сказать, что как невролог-клиницист я здесь делюсь самыми современными представлениями и собственным опытом, советуя как поддерживать свою нервную систему в хорошей форме.*

*Сегодня – несколько советов для пациентов с сахарным диабетом, в результате которого пострадали множественные нервные волокна, прежде всего в ногах. Это состояние называется **диабетическая полинейропатия**.*

Мы говорим «полинейропатия», когда считаем, что заболевание привело к повреждению достаточно большого количества отростков нервных клеток («поли» означает «много»). Самые длинные нервы в организме человека – это нервы, несущие сигналы к стопам или от стоп. Поэтому наиболее часто полинейропатии, в том числе и диабетические, начинаются с необычных ощущениях в стопах и пальцах ног.

Ощущения могут быть самые разные и все они будут очень необычными: это может быть жжение, онемение, боль, зябкость, покалывание, рези, чувства «прохождения электрического тока», «ползания мурашек», «шевеления под кожей», гудения, «дергания» или что-то другое, до того неведомое.

Может измениться цвет кожи, нарушиться потоотделение, часто кожа становится сухой и растрескивается, «лопается», может измениться форма стопы и пациент станет замечать, что ему сложнее стало подбирать удобную обувь.

В ряде случаев вышеописанные признаки сочетаются с тем, что замедляется темп ходьбы, человек начинает спотыкаться, стопы как бы отстают и немного «свисают», поэтому меняется походка – приходится выше поднимать ногу, чтобы не споткнуться. Мышцы, которые страдают обычно первыми – это разгибатели стопы, а самый простой тест – это ходьба на пятках с высоко поднятыми носками.

Если заболевание течет длительно, можно заметить, что не только кожа, но и мышцы «похудели» - стали тоньше, особенно мышцы голеней и предплечий, мышцы стоп и кистей. Если у Вас сахарный диабет, и вы обнаружили у себя что-то из описанных здесь симптомов – рекомендую обратиться к специалисту. Возможно, это проявления диабетической полинейропатии. Признаки полинейропатии могут быть и первыми проявлениями сахарного диабета, поэтому это всегда сигнал тревоги.

Говоря о лечении, конечно, важно в первую очередь контролировать вместе с врачом уровень сахара в крови; хотя сейчас неврологи в дополнение

к этому уже могут посоветовать ряд лекарственных средств, которые, по данным последних исследований, способны задержать развитие диабетических нейропатий и уменьшить боль, которая в данном случае тоже будет необычной – нейропатической. Такая боль не снимается большинством общеизвестных препаратов, а требует совершенно другого подхода, в том числе и медикаментозного.

Вместе с тем, есть несколько советов, которые врачи всего мира дают своим пациентам: создаются специальные «школы». Есть такие занятия и для пациентов нашей Республики.

Вот те рекомендации, которые наиболее просты и действенны, чтобы Ваши стопы чувствовали себя хорошо максимально долго:

- Соблюдайте гигиену стоп: следите за тем, чтобы стопы всегда были чистыми, чтобы в носок не попали песчинки (ведь при снижении чувствительности их можно и не заметить, а кожа у пациента с диабетом более ранима, чем у большинства!).
- Важно, чтобы у Вас была удобная обувь – лучше обувь из мягкой кожи. Подбирать новую обувь всегда лучше в конце дня, а не утром. «Разнашивать» новую обувь нужно постепенно – надевайте новые туфли на 1-2 часа 1-2 раза в неделю и внимательно «прислушивайтесь» к своим ощущениям и осматривайте стопы после того, как обувь сняли.
- Каждый день осматривайте свои стопы: если Вы заметили покраснение, инфекцию, ранки, отеки, другие необычные явления – проконсультируйтесь с врачом.
- Старайтесь надевать белые носки. Тогда Вам будет проще увидеть не появились ли «пузыри», ранки, кровоточащие мозоли. Не следует надевать синтетические носки, носки с тугими резинками.
- Не мойте ноги очень горячей водой, не укрывайте стопы электрическими одеялами.
- После каждого мытья ног нужно хорошо высушить стопы мягким полотенцем, в том числе межпальцевые промежутки. Не следует сильно тереть кожу.
- Каждый раз после мытья нанесите увлажняющий крем на стопы, особенно на пятки.
- Если Вы ощущаете потливость стоп, рекомендуется использовать тальк (без медикаментов) перед тем, как надеть чулки или носки.
- Советуем не ходить босиком, особенно по неровным поверхностям, по траве, земле, в лесу.
- Просите своего врача осматривать Ваши стопы при каждом посещении.
- Откажитесь от курения и от общества курящих – это позволит Вам существенно дольше быть независимым от окружающих и самостоятельно двигаться.