

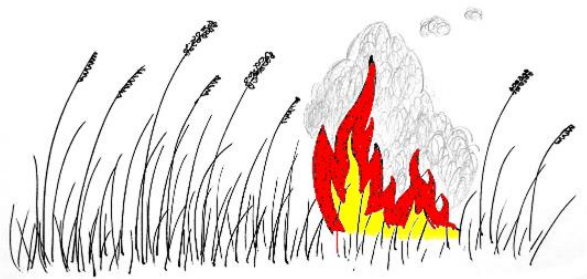
Признаки инфекции ног

Инфекции могут разрушить ваши ноги так же быстро как лесной пожар двигается через сухую траву прерию.

Если у вас образовалась *язва* на коже стопы, обратите внимание на следующие симптомы:

1. Новая боль или отек в стопе.
2. Неприятный запах.
3. Озноб, пот или жар.
4. Болит живот.
5. Нет аппетита.

Если у вас есть какие-либо из этих симптомов обратитесь к врачу или в отделение неотложной помощи в опытном медицинском центре до конца дня.



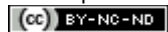
Ваш инфекцией стопы план действий по борьбе с

1. Сходите в большую больницу с врачами-специалистами. ПРИМЕЧАНИЕ. Это может *не* быть ближайшая к вашему дому больница.
2. Обратитесь к **хирургу**, который занимается **лечением инфекций стопы**.
3. Обратитесь к **специалисту**, который сможет проверить (и, при необходимости, *улучшить*) **кровообращение в вашей стопе**. Сюда может входить хирург, специализирующийся на сосудистой, сердечной или общей хирургии. Некоторые другие врачи-специалисты, например кардиологи или радиологи, также могут это сделать.

Риск ампутации ног возрастает если вы идете в больницу без специалиста который может лечить плохое кровообращение.

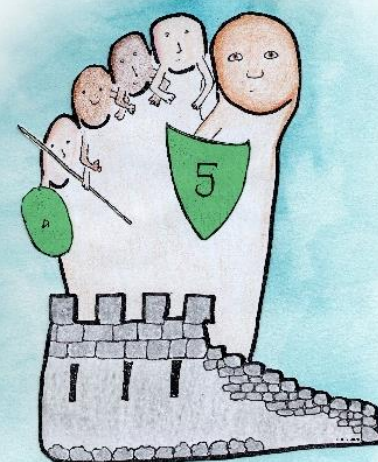
ВЫ - самый важный защитник своего здоровья. Будьте активным участником своей медицинской команды!

Брошюра написана и проиллюстрирована Нилом Р. Баршесом, доктором медицины, магистром здравоохранения. Этот материал предназначен только для информационных целей и НЕ заменяет совет или совет врача или другого медицинского работника.



У вас Диабет?

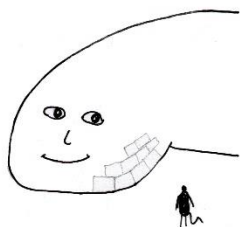
Берегите ваши Ноги !



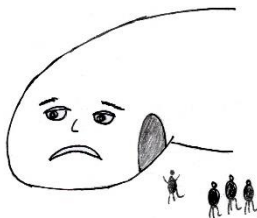
Диабет влияет на НОГИ.

Если бы не ноги, вы не были бы там, где находитесь сегодня. Позаботьтесь о них!

Здоровая и цельная кожа - лучшая защита от инфекции.

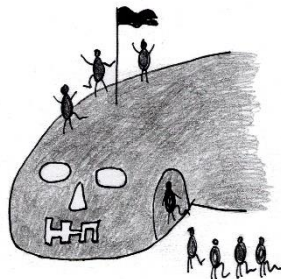


Люди с диабетом подвержены риску получить *язвы* на ногах.



При отсутствии лечения эти язвы могут привести к инфекций и омертвлению тканей (*гангрены*).

Эти проблемы могут привести к потере части или всей стопы (*ампутации*).



Лучший способ избежать ампутации ноги - **сохранить кожу здоровой стопы!**

В чем мой РИСК?

☐ ВЫСОКИЙ РИСК.

- Если у вас была ампутация пальца ноги или любой другой части стопы.
- Если у вас *заболевание периферических артерий* (плохое кровообращение или «затверждение» артерий).
- Если вы проходите диализ по поводу почечной недостаточности.

☐ СРЕДНИЙ РИСК

- Если у вас *невропатия* (онемение, не чувствуется ступней)

☐ Низкий риск

- Ни один из вышеперечисленных факторов риска

Что мне делать?

1. **смотрите на свои ноги и туфли. Каждый день.** Обратите внимание на язвы, порезы, трещины или волдыри. Если вы не видите воспользуйтесь зеркалом. Посмотрите на обувь изнутри и снаружи. Если вы обнаружите проблему, обратитесь к врачу или другому поставщику медицинских услуг.
2. **Бросить курить - полностью и навсегда.** Сигареты вызывают серьезные проблемы со здоровьем. Обратитесь за поддержкой по телефонам 1-1-800-QUIT-NOW или www.smokefree.gov.
3. Никогда не ходите босиком - даже дома. Носите удобную обувь и носки по размеру.
4. Посоветуйтесь со своим врачом по поводу контроля артериального давления, холестерина и глюкозы (включая *гемоглобина A1c* число).