

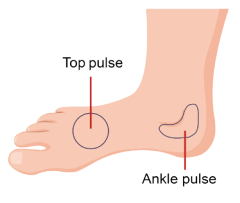



Внимательно посмотрите на верхнюю и нижнюю части стопы и между пальцами стопы человека.

<b>Признаки высокого риска, которые вы можете почувствовать или увидеть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Любая рана или травма пальца, ступни или ноги</li> <li>Ампутация части стопы или ноги человека</li> <li>Признаки предыдущих ран (зажившей раны) на пальце, ступне или ноге.</li> <li>Стопа человека горячая на ощупь, красная или опухшая.</li> </ul>	
<b>Признаки риска, которые вы можете увидеть</b>	<b>Проблемы с кожей или ногтями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Мозоль (участок толстой кожи)</li> <li>Сухая или растрескавшаяся кожа</li> <li>Волдыри (жидкости под кожей, которая вызывает выпуклость)</li> <li>Ногти очень длинные, толстые или необычной формы</li> </ul>
	<b>Необычная форма стопы или пальцев ног</b>	 <p>Пальцы в согнутом положении</p>  <p>"Шишка" на пальце (припухлость в суставе большого пальца ноги)</p>

## Проверка кровообращения

Плохое кровообращение увеличивает риск появления раны на стопе и увеличивает время, необходимое для заживления раны на стопе.

<b>Признаки риска, которые вы можете почувствовать или увидеть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Отёк вокруг лодыжка или стопы человека</li> <li>Отсутствие волос на ступнях и пальцах ног</li> <li>Холодная или бледная стопа.</li> </ul>	
<b>Признаки риска, о которых может вам рассказать человек</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Боль в задней части ног по ночам и / или при ходьбе на короткие расстояния (например, менее 200 метров)</li> </ul>	
<b>Признаки риска, на которые вы можете проверить</b>	<b>Проверка пульса:</b> Нет пульса = это показатель риска	 <p><b>Как провести проверку пульса:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Используйте свой первый и второй палец (не большой).</li> <li><b>Верхний пульс:</b> Начните с большого пальца ноги и проведите пальцами к средней части стопы (см. рисунок).</li> <li><b>Пульс на лодыжке:</b> Начните с большого пальца ноги и двигайтесь к внутренней стороне лодыжки (см. рисунок).</li> <li>Если вы не чувствуете пульса, двигайте пальцами по этой области. Не у всех пульс находится в одном и том же месте.</li> </ul>
	<b>Проверка наполнения капилляров кровью:</b> медленное наполнение (более 3 секунд) = риск	 <p><b>Как провести проверку наполнения капилляров кровью:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Сильно надавите на конец каждого большого пальца ноги.</li> <li>Подсчитайте, сколько секунд до того, как палец вернётся в нормальный цвет.</li> <li>Время наполнения более 3 секунд является признаком плохого кровообращения.</li> </ul>

## Проверка чувствительности (ощущение)

Проблемы с чувствительностью увеличивают риск появления раны на стопе.


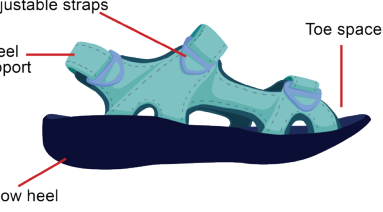

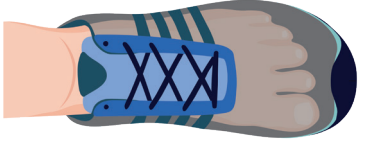
<b>Признаки риска, о которых может вам рассказать человек</b>	<b>Необычные ощущения или боли в ногах:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Покалывания</li> <li>Онемение</li> <li>Колющая или острая боль</li> <li>Чувство жжения (ощущение)</li> </ul>	
<b>Проверка ощущения:</b> Отсутствие ощущения двух или более пальцев ног = это показатель риска	 <p>Правая нога      Левая нога</p>	<p><b>Как провести проверку на ощущение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Объясните человеку, что вы собираетесь делать.</li> <li>Убедитесь, что глаза человека закрыты перед проверкой.</li> <li>Слегка коснитесь пальцы ног № 1, 3 и 5 один раз и переключитесь на другую стопу после каждого касания.</li> <li>Используйте указательный палец или моноволокно, если возможно.</li> <li>Подождите несколько секунд между касанием каждого пальца ноги.</li> <li>Запись: отметьте галочкой пальцы ног, которые чувствуют, и отметьте крестиком пальцы ног, которые не чувствуют.</li> <li>Результаты: если человек не чувствует прикосновения двух или более палец ног, у него могут быть проблемы с ощущением.</li> </ul>

## Обобщите риски появления ран на стопе человека

Заполните таблицу в форме проверки передвижения в зависимости от количества отметок. Это покажет вам, имеет ли человек низкий, средний или высокий риск появления раны на стопе и какие действия следует предпринять.

Количество отмеченных признаков риска		Уровень риска появления раны на стопе	<b>Действия:</b> смотрите следующий раздел для дополнительной информации.
Риск	Высокий риск		
0 или 1	0	Низкий	→ Расскажите о подходящей обуви → Научите ухаживать за ногами
2	0	Умеренный	→ Научите ухаживать за ногами → Оценка на терапевтическую обувь и / или
3+	1	Высокий	👉 Направьте в медицинскую службу или клинику

## Действия

<p><b>Научите ухаживать за ногами</b></p>	<p><b>Ключевые вещи, которым нужно научить каждого человека:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ежедневно проверяйте ступни на предмет: покраснения, повреждений кожи, порезов или отеков. Помните: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осмотрите каждую стопу (сверху, снизу, между пальцами)</li> <li>• При необходимости воспользуйтесь зеркалом или обратитесь за помощью</li> <li>• Немедленно обратитесь к врачу, если возникнут какие-либо проблемы.</li> </ul> </li> <li>✓ Каждый день мойте и сушите ноги, в том числе между пальцами ног.</li> <li>✓ Избегайте ходить босиком - носите подходящую обувь (или лечебную обувь, или разгрузочное устройство).</li> <li>✓ Для тех, кто курит или употребляет алкоголь: курение и алкоголь увеличивают риск ранения стопы. Посоветуйте бросить курить и сократить употребление алкоголя.</li> </ul>
<p><b>Подходящая обувь</b></p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">     </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>Объясните</b> что подходящая обувь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Помогите защитить ноги от травм и ран</li> <li>✓ Помогите снизить риск падения</li> </ul> <p><b>Опишите</b> основные характеристики подходящей обуви:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Низкий каблук (обувь на плоской подошве)</li> <li>✓ Регулируемые ремешки или шнурки</li> <li>✓ Прочная опора для пятки (закрытая или ремешок)</li> <li>✓ Пространство (носок) для пальцев ног (не заостренное)</li> <li>✓ Нескользящая основа (например, резина)</li> <li>✓ Only bend at the toes</li> <li>✓ Сгибается только носок. Регулируемый, дышащий и прочный верхний материал. Например, кожа, ткань или сетка.</li> </ul> <p><b>Проверьте</b> обувь человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подходят ли они?</li> <li>• Проверьте вместе с человеком насколько обувь подходит ему. Попросите человека ходить и стоять в обуви, чтобы проверить следующее: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Пространство для пальцев ног (расстояние большого пальца между концом самого длинного пальца и передней частью обуви)</li> <li>✓ Самая широкая часть стопы плотно прилегает</li> <li>✓ Пяточная опора плотно прилегает и не скользит</li> <li>✓ Не защемляют, натирают или вызывают давление.</li> </ul> </li> </ul> <p>Если обувь не подходит, подскажите, где купить подходящую обувь и что искать.</p> </div> </div>
<p><b>Оценка на терапевтическую обувь</b></p>	<p>Смотрите модуль касательно лечебной обуви Форма "Оценка, подгонка и выбор лечебной обуви"</p>