

Foot Care Tips

Foot and Nail Care

Good personal care can prevent problems caused by different medical conditions. Daily attention and regular exams are important.

Know Your Risks

You are at high risk for sores or ulcers on your feet if you have one or more of the following:

- loss of protective feeling
- weak or no pulses in your feet
- severe foot deformity
- history of foot sores
- previous amputation
- diabetes
- vascular insufficiency.

Make sure your health care provider looks at your feet at least once a year, or more often if there is a problem.

They may talk with you about special shoes and talk with you about caring for your feet. Your health care provider may refer you to a specialist if you have special needs.

Советы по уходу за стопами НОГ

Уход за стопами и ногтями

Тщательный уход может предотвратить проблемы, вызванные различными заболеваниями. Важную роль играют ежедневное внимание и регулярные осмотры.

Степень риска

Риск возникновения ранок или изъязвлений на стопах ног высокий, если у вас есть одно или несколько из перечисленного ниже:

- потеря защитного чувства
- слабая пульсация в стопах или отсутствие пульсации
- серьезная деформация стопы
- неоднократное появление ранок на стопе в прошлом
- ампутация в прошлом
- диабет
- сосудистая недостаточность.

Необходимо, чтобы лечащий вас медицинский специалист осматривал стопы ног по крайней мере раз в год, а если есть проблемы, то чаще.

Они могут рассказать вам о специальной обуви и о том, как ухаживать за вашими стопами. Он может направить вас к специалисту, если у вас специальные потребности.

(over)

Foot Care Tips

You can lower your chances of getting foot problems by doing the following.

- Look at your bare feet every day for cuts, blisters, cracks or sores. Use a mirror to see the bottom of your feet (if needed).
- Wash your feet with slightly warm water every day. Do not soak your feet because this will dry them out and might cause problems like cracking.
- Take showers instead of baths.
- Bathe with warm, not hot water.
- Use mild soaps and avoid use of bubble bath.
- Dry your feet well. Be sure to dry between your toes.
- Do not have pedicures if you have diabetes.

Keep your skin soft and smooth.

- Rub a thin coat of moisturizer over your feet. Use unscented moisturizers. A few recommendations are products like AmLactin[®], Eucerin[®], Keri[®], LacHydrin[®] and Lubriderm[®]. Do **not** rub lotion between your toes.
- If you have moisture between your toes, consider using talcum powder to reduce the moisture.
- See a podiatrist (foot care specialist) for problems with corns, calluses or cracked heels.

Trim your toenails each week or when needed.

- Trim your toenails straight across and file the edges with an emery board or nail file.
- Nails are easier to trim after a bath or shower.

Советы по уходу за стопами ног

Вероятность поражения стоп можно снизить следующим образом.

- Осматривайте голые стопы ног каждый день, чтобы убедиться, что на них нет ни порезов, ни волдырей, ни трещин, ни ранок. Для осмотра подошвы ног используйте зеркало (если нужно).
- Мойте ноги ежедневно слегка теплой водой. Не держите подолгу стопы ног в воде, потому что это приведет к избыточной сухости кожи, что в свою очередь может привести к возникновению такой проблемы как трещины.
- Мойтесь под душем, а не принимайте ванну.
- Вода должна быть теплой, а не горячей.
- Используйте мягкое мыло и избегайте пенных ванн.
- Тщательно вытирайте стопы ног. Кожу между пальцами обязательно вытирайте досуха.
- Если у вас диабет, не следует делать педикюр.

Кожа должна быть мягкой и гладкой.

- Нанесите тонкий слой увлажнителя на стопы ног. Используйте увлажнитель, не содержащий ароматизаторов. Мы рекомендуем использовать такие увлажнители как AmLactin[®], Eucerin[®], Keri[®], LacHydrin[®] и Lubriderm[®]. **Не втирайте** лосьон в кожу между пальцами ног.
- Если кожа между пальцами ног влажная, попробуйте посыпать тальком, чтобы уменьшить влажность.
- Обратитесь к ортопеду, если у вас на стопах мозоли, ороговевшие наросты или трещины на пятка.

Подрезайте ногти на ногах еженедельно или по мере необходимости.

- Подрезайте ногти на ногах по прямой и снимайте шероховатости со среза наждачной или металлической пилочкой для ногтей.
- Ногти проще подрезать после ванны или душа.

Wear shoes and socks at all times.

- Never walk barefoot.
- Wear comfortable shoes and socks that fit well and protect your feet. Shoes that don't fit right can lead to blisters and sores.
- Avoid shoes that have pointed toes or high heels. Break in new shoes slowly.
- Ask your health care provider if you need special shoes.
- Feel inside your shoes before putting them on each time to make sure the lining is smooth and free of objects.

Protect your feet from hot and cold.

- Wear shoes at the beach or on hot pavement.
- Do **not** use a heating pad or hot water bottle on your feet.
- Wear socks at night if your feet get cold.

Keep the blood flowing to your feet.

- Put your feet up when sitting.
- Wiggle your toes and move your ankles up and down for several minutes, 2 or 3 times each day.
- Do not cross your legs for a long time.
- Do not smoke. Smoking decreases the blood flow to your feet.

Check with your health care provider.

- Call your health care provider right away if a cut, sore, blister or bruise does not start to heal after one day.

Всегда носите носки и обувь.

- Никогда не ходите босиком.
- Носите носки и удобную обувь, которая вам хорошо подходит и защищает стопы ног. Обувь, которая не подходит, способствует появлению волдырей и ранок.
- Не носите обувь с острыми носами или обувь на высоких каблуках. Разнашивайте новую обувь постепенно.
- Спросите у лечащего медицинского специалиста, не следует ли вам перейти на ортопедическую обувь.
- Всегда проверяйте обувь перед тем, как надевать, чтобы убедиться, что подкладка гладкая и внутри нет ничего постороннего.

Защищайте стопы ног от жары и холода.

- Ходите в обуви по пляжу или по горячему асфальту.
- Не прикладывайте к стопам ног грелки или бутылки с горячей водой.
- Если у вас мерзнут ноги, спите в носках.

Поддерживайте кровообращение в стопах.

- Когда вы сидите, не ставьте ноги на пол.
- Шевелите пальцами на ногах и поднимайте и опускайте лодыжки по несколько минут 2 – 3 раза в день.
- Не сидите долго, положив ногу за ногу.
- Не курите. Курение снижает поступление крови к стопам.

Проконсультируйтесь у лечащего медицинского специалиста.

- Немедленно обращайтесь к лечащему медицинскому специалисту, если порез, ранка, волдырь или синяк не начнет заживать через день после появления.

Get started now.

- Begin to take good care of your feet today.
- Set a time every day to check your feet.
- Stick with your foot care program.
- Treat yourself to a new pair of soft cotton socks or a pair of canvas or leather shoes.
- Talk with your health care provider about any questions or concerns you may have.

Routine Nail Care with a Nurse

Ask your health care provider or podiatrist to place a referral for nail care if you have:

- diabetes
- vascular disease
- Buerger's disease (thromboangitis)
- thrombophlebitis
- peripheral neuropathy
- arteriosclerosis
- long-term anticoagulation therapy.

Community Nail Care Services

Call your insurance provider before you make an appointment. Some foot and nail care providers do not accept insurance. Ask what your insurance covers, how often, and how much you need to pay at each visit.

Allina Health does not offer services for routine toenail trimming or cutting. Community services are available. To find a resource:

- Call the Senior Linkage Line at 1-800-333-2433. Ask for nail care services in your area.

Начните сегодня.

- С сегодняшнего дня начните следить за стопами ног.
- Сделайте правилом ежедневный осмотр стоп в определенное время.
- Выполняйте программу ухода за стопами ног.
- Порадуйте себя новой парой мягких хлопчатобумажных носков или парой обуви из парусины или кожи.
- Если у вас есть вопросы или опасения, обсудите их с лечащим медицинским специалистом.

Систематический уход за ногтями на ногах под контролем медсестры

Попросите лечащего медицинского специалиста или ортопеда дать направление на уход на ногтями на ногах, если у вас:

- диабет
- болезнь кровеносных сосудов
- болезнь Бюргера (тромбоангиит)
- тромбоз
- периферическая невропатия
- артериосклероз
- длительная антикоагуляционная терапия.

Услуги по уходу за ногтями на ногах в вашем регионе

До того как записываться на прием, позвоните в свою страховую компанию. Некоторые специалисты по уходу за стопами ног и ногтями не принимают страховые полисы. Узнайте, что покрывает ваша страховка, как часто можно ходить на процедуры, и сколько вам нужно доплачивать за каждое посещение.

Allina Health не обеспечивает систематический уход за ногтями на ногах (подрезание и обработку). Такие услуги могут оказывать в вашем регионе. Ресурсы:

- Позвоните в Линию связи для пожилых (Senior Linkage Line) по телефону 1-800-333-2433. Узнайте про услуги по уходу за ногтями на ногах в вашем регионе.

- Call senior centers and ask if they have resources.
- Go to afcna.org (American Foot Care Nurses Association). Click the *Find a Foot Care Provider* link. Scroll to the section that asks you to choose your state. Enter “is” or “begins with” and then type the state you want.
- Use your internet browser to search for “foot and nail care providers.”

Be sure to ask which foot and nail care providers accept insurance and which are private pay.

- Позвоните в центры для пожилых (senior centers) и узнайте про такие ресурсы.
- Подите на сайт afcna.org (American Foot Care Nurses Association – Американская ассоциация медсестер-специалистов по уходу за стопами ног). Кликните на ссылку *Find a Foot Care Provider* (Найти специалиста по уходу за стопами). Прокрутите к разделу, где нужно указать штат, в котором вы живете. Введите «is» или «begins with» и затем название штата.
- Используйте свой браузер для поиска нужных вам специалистов, для этого в строке поиска введите: *foot and nail care providers*.

Не забудьте спросить, кто из этих специалистов принимает страховки, а кто не принимает никаких страховок.