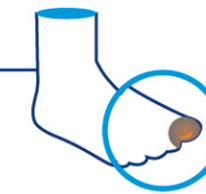


References: 1. American Diabetes Association Complete Guide to Diabetes. volume 46, issue supplement-1, January 2023. 2. Standards of Medical Care in Diabetes - 2023: Diabetes Care.



۱. جهت معاینه و امتحان حس پا
به پزشک مراجعه کنید.^۲



۲. جهت اطمینان از عدم وجود
زخم و پینه در پا، روزانه پای خود
را معاینه کنید.^۲



۳. هر روز پای خود را بشوئید و
بین انگشتان پا را خوب خشک
کنید.^۲



۴. ناخن های خود را صاف کوتاه
کنید و گوشه های آن را نگیرید.^۲



۵. پای خود را گرم و خشک نگهدارید. هیچگاه
پای خود را کنار بخاری گرم نکنید زیرا به علت از
دست دادن حس، ممکن است دچار سوختگی
شوید و متوجه نگردید.



۶. جوراب نخی بپوشید.^۲



۷. از کفی های طبی برای کفش
خود استفاده کنید.^۲



۸. هرگز خودتان اقدام به درمان پینه، زگیل و تاول
موجود در پایتان نکنید.^۲

دیابت و مراقبت از پا

دیابت و اختلال در عروق و اعصاب پا^۱

اعصاب شما به مانند سیمهای انتقال دهنده پیامهای عصبی از مغز به اندامها عمل می‌کنند و به آنها دستور انجام فعالیتهای مختلف را می‌رسانند. دیابت معمولا به مغز و نخاع آسیب نمی‌زند اما متأسفانه، وجود قند زیاد در خون برای مدت زمان طولانی، به سیستم عصبی آسیب می‌رساند و بدین ترتیب می‌تواند به بازوها، دستها، ساق پا و یا خود پا آسیب برساند. حتی ممکن است در اثر این آسیب، بریدگی و سوختگی را به صورت دردی خفیف احساس کنید. اگر هر یک از این علائم را دارید بسیار مراقب باشید، زیرا به علت کاهش حس ممکن است، بدون اینکه متوجه شوید پا بر روی جسمی بگذارید و مجروح شوید که این خود منجر به عفونت خواهد شد.^۱

برای پیشگیری از ابتلا به عوارض پا رعایت چه نکاتی ضروری است:^۲

- هر روز پای خود را (به خصوص لای انگشتان) از نظر وجود زخم، قرمزی، تورم و تغییر شکل بررسی کنید.^۲
- روزانه پای خود را با آب ولرم و صابون شستشو دهید. قبل از قرار دادن پا در آب دمای آن را با آرنج خود چک کنید. زیرا بر اثر دیابت ممکن است پاهایتان حساسیت خود را نسبت به دما از دست داده باشند و در این صورت دچار سوختگی شوید.^۲
- در صورت وجود هرگونه زخم یا تغییرات استخوانی حتما پزشک خود را مطلع کنید، چون هر زخم درمان نشده ای میتواند خطر قطع عضو

را به دنبال داشته باشد.^۲

- بعد از هر بار شستشو، حتما پاها را خشک کنید (خصوصا لای انگشتان) تا از ایجاد عفونت قارچی جلوگیری شود.^۲
- بعد از خشک کردن پاها، حتما آنها را با ماده مناسب مثل وازلین طبی چرب نمایید تا از خشکی پا جلوگیری شود و به گردش خون کمک کند. قسمتهای برجسته و استخوانی را به دقت ماساژ و ورزشهای مناسب پاها را جهت برقراری گردش خون انجام دهید.^۲
- هیچگاه با پای برهنه در منزل راه نروید، حتما از دمپایی رو فرشی استفاده کنید تا از خراشیدگی و زخم پا جلوگیری شود.^۲

در صورت ایجاد عفونت قارچی در پا توجه داشته باشید که باید سریعا به پزشک مراجعه کرده و تحت درمان قرار بگیرید.^۲

نکاتی در مورد انتخاب کفش و جوراب^۱

- کفشی انتخاب کنید که از جنس چرم نرم و کاملا اندازه پایتان (نه تنگ و نه گشاد) باشد.^۱
- چنانچه کفش نو می خرید، قبل از استفاده طولانی مدت، در منزل آن را بپوشید و راه بروید و بطور متناوب با کفشهای استفاده شده آن را تعویض کنید تا جا باز کند.^۱

- کفشی انتخاب کنید که با قوزک پایتان در تماس نباشد و از پوشیدن کفشهای جلو باز پرهیز کنید.^۱
- بهتر است کفشی انتخاب کنید که پاشنه ای در حدود ۳-۲ سانتی متر داشته باشد. کفشی که پاشنه اش خیلی بلند و یا کاملا تخت باشد گزینه مناسبی نیست.^۱
- جورابهایتان حتما نخی باشد و هر روز شسته شود. از پوشیدن جورابهای سوراخ دار اجتناب کنید.^۱
- جهت گرم کردن پاها حتما از جوراب نخی کلفت استفاده کنید و هیچگاه پای خود را کنار بخاری و یا وسیله گرمایی گرم نکنید، چون ممکن است به علت از دست رفتن حس، دچار سوختگی شوید و متوجه نگردید.^۱
- ناخن های خود را به طور صاف کوتاه کنید و گوشه های آن را نگیرید.^۱
- هر روز پاهایتان را ورزش دهید.^۱
- از کشیدن سیگار بپرهیزید.^۱
- جهت معاینه و امتحان حس پا هرچند وقت یکبار به پزشک مراجعه کنید.^۱



Diabetes & Foot Care



کبری بیگلو
دیابت نوع ۲
ایران