



پای دیابتی

اصول پیشگیری از پای دیابتی

❖ بیماران مبتلا به دیابت با رعایت برخی توصیه ها می توانند از این عارضه پیشگیری نمایند. لذا توصیه های زیر را بخاطر بسپارید:

کنترل روزانه پاها

- ❖ بیماران دیابتی درد را احساس نمی کنند بنابراین توصیه می شود روزانه پاهای خود را از نظر زخم، برش و التهاب بین انگشتان کنترل کنید و این کار را جزو عادات روزانه قرار دهید.
- ❖ کف پاها را روزانه بررسی کنید و در صورت لزوم از یک آینه جهت بهتر دیدن استفاده کنید.
- ❖ اگر بدلیل پیروی و یا ناتوانی نمی توانید این کار را انجام دهید، از اعضای خانواده کمک بگیرید.

شستن روزانه پاها

- ❖ همیشه پاهای خود را با آب ولرم بشوید
- ❖ قبل از دوش گرفتن باید آب را امتحان کنید تا خیلی داغ نباشد.
- ❖ در صورت لزوم و جهت احتیاط بهتر است فرد دیگری هم دمای آب را کنترل نماید.
- ❖ بعد از دوش گرفتن بهتر است پاها خشک شوند. مطمئن شوید که بین انگشتان خشک است و محیطی برای رشد قارچ ها وجود ندارد.
- ❖ پاها را مدت طولانی در آب قرار ندهید از محلول های ضد عفونی برای شستشوی پا استفاده نکنید.

محافظت پا از سرما و گرما

- ❖ پاهای خود را از تماس با بخاری اجاق گاز، رادیاتور و آتش دور نگهدارید.
- ❖ برای جلوگیری از آفتاب سوختگی در ساحل دریا از پماد ضد آفتاب استفاده کنید.
- ❖ به هنگام حمام و سونا از کفش یا دمپایی مناسب استفاده کنید.
- ❖ هرگز پاهای سردتان را مستقیماً جلوی بخاری و وسایل گرم کننده قرار ندهید (این حس سرما ناشی از اختلال حس است و نه سرمای هوا).
- ❖ بهترین اقدام برای گرم شدن پاهایتان پوشیدن جوراب گرم است.
- ❖ هنگام خواب از یک جوراب شل استفاده کنید.
- ❖ مواظب باشید در هنگام برف و باران پای شما در کفش خیس نشود زمستان جوراب و کفش گرم بپوشید.
- ❖ از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.
- ❖ بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.

جلوگیری از خشکی پوست پا

- ❖ برای نرم نگهداشتن پوست پا از ژل، کرم و یا محلول مناسب استفاده کنید.
- ❖ از مالیدن کرم و یا ژل بین انگشتان اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث رشد قارچ بین انگشتان گردد.
- ❖ هرگونه خراشیدگی یا زخم در پوست را به پزشکتان گزارش دهید.



پای دیابتی

کوتاه کردن ناخن ها

- ❖ در کوتاه کردن ناخن ها دقت کنید تا پا زخمی نشود.
- ❖ گوشه های ناخن کوتاه نشود، این کار می تواند منجر به فرورفتن تدریجی ناخن در گوشت شود.
- ❖ اگر ناخن زخمی شده و یا زیر پوست رفته باشد، باید با پزشک معالج مشورت کنید.

پوشیدن کفش و جوراب مناسب

- ❖ همواره از کفش و جوراب مناسب استفاده کنید زیرا ممکن است به هنگام راه رفتن پای شما آسیب ببیند.
- ❖ قبل از پوشیدن کفش همواره داخل آن را از نظر وجود برآمدگی، اجسام خارجی و شیء تیز و آزار دهنده بررسی کنید.
- ❖ جهت خرید کفش نو عصرها اقدام کنید. به یاد داشته باشید پاهای شما در ساعات بعدازظهر کمی متورم می شوند بطوری که احتمال دارد کفشی را که صبح خریده اید، در ساعات عصر کمی تنگ به نظر برسد.
- ❖ موقع خرید کفش جدید حتماً هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید.
- ❖ همواره کفش نو را چند ساعت در روز و در منزل به پا کنید، پس از اینکه قالب پاهایتان را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهایتان نمی شود، با آن به بیرون بروید.
- ❖ کفش راحت بخرید. کفش های نوک تیز یا پنجه تیز یا پاشنه بلند نخرید.
- ❖ کفش های نو را در روزهای اول که ممکن است کمی راحت نباشند، فقط روزی ۲ ساعت بپوشید.
- ❖ اگر دو جفت کفش دارید سعی کنید یک روز در میان کفش هایتان را عوض کنید و همه روزها یک کفش نپوشید.
- ❖ خارج از منزل از کفش های روبراز یا تابستانی استفاده نکنید. با استفاده از این کفش ها پنجه پای شما به قدر کافی حفاظت نشده و در معرض خطر بیشتری قرار می گیرد.
- ❖ به مدت طولانی راه نروید. اگر مجبور به راهپیمایی طولانی هستید هر چند وقت یکبار جوراب و کفش را درآورده و پا را برای دیدن علائم فشار مثل قرمزی معاینه کنید.
- ❖ هر ۴ تا ۶ ساعت کفش ها را برای استراحت از پا در آورید.
- ❖ از پوشیدن جوراب هایی که کش محکم دارند، خیلی گشاد و یا خیلی تنگ هستند خودداری کنید.
- ❖ جوراب های نخی در تابستان مناسب هستند. مراقب باشید پنجه جوراب تنگ نباشد.

حفظ جریان خون پا

- ❖ دو یا سه بار در روز انگشتان پا را به مدت پنج دقیقه حرکت دهید و مفصل زانو را به سمت بالا و پایین ببرید. این کار موجب جریان خون در پاها و جلوگیری از رکود آن می شود.
- ❖ وقتی روی صندلی می نشینید زیر پاهای خود چیزی بگذارید تا بالاتر از سطح زمین قرار گیرد
- ❖ از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید.
- ❖ حین سفر با اتومبیل، هواپیما، قطار و ... سعی کنید در هر ساعت به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق هایتان را حرکت دهید.
- ❖ پاها را روی هم نیندازید.

کنترل عوامل خطر ساز

- ❖ قند خون، کلسترول و فشار خون همواره باید کنترل شوند تا از بروز مشکلات بعدی پیشگیری می شود.
- ❖ برنامه مراقبت از پاها جزو مهمترین برنامه های شما است و باید در اجرای آن دقیق و کوشا باشد.
- ❖ بخاطر بسیاری که ترک سیگار و کاهش وزن از اصول اولیه ی پیشگیری و درمان پاهای دیابتی است.