



نکات مهم در مراقبت از پای دیابتی

آیا می خواهید از مشکلات جدی پا که می تواند به قطع انگشت و یا کل آن منجر شود پیشگیری کنید؟ مراقبت از پا برای افراد مبتلا به دیابت، به خصوص در موارد زیر از اهمیت ویژه ای برخوردار است:

- کاهش حس پاها
- تغییر در شکل پاها
- زخم پا به خصوص جراحاتی که بهبود نمی یابند

آسیب به اعصاب میتواند منجر به کاهش حس پا شود. ممکن است شما وجود سنگ ریزه ای در کفش خود را که می تواند عامل زخم پا شود حس نکنید و یا احتمال دارد که تاول ناشی از کفش نامناسب را احساس نکنید. مشکلاتی از این قبیل میتوانند باعث بروز زخم شده و نهایتاً منجر به قطع عضو گردند. نگهداری قند خون در محدوده ی طبیعی و مراقبت روزانه ی پاها می تواند برای پیشگیری از بروز مشکلات جدی در پاها به شما کمک کند.

این راهنما شما را در مراقبت از پاها یتان یاری میدهد.



- قند خون خود را در محدوده ی طبیعی نگهدارید.
- معاینات مکرر پاها توسط پزشک را جدی گرفته و دنبال کنید.
- هر روز پای خود را با آب ولرم شستشو دهید. درجه حرارت آب را با آرنج خود کنترل کنید و به خصوص بین انگشتان را به خوبی خشک کنید.



- ممکن است بدون آن که دردی حس کنید دچار زخم پا شوید. با کمک یک آینه ی دسته دار بین انگشتان و کف پای خود را از نظر وجود زخم کنترل کنید.
- با استفاده از مرطوب کننده هایی که معطر نیستند پاهایتان را نرم کنید. بین انگشتان را چرب نکنید.



- با تیغ اقدام به برداشتن میخچه ی پای خود نکنید. بعد از نرم کردن آن از یک سنگ پا استفاده کنید.
- اجازه ندهید که ناخن ها زیاد بلند شوند. برای کوتاه کردن آن ها از سوهان ناخن استفاده کنید.
- هرگز پا برهنه راه نروید. در خارج از منزل کفش های نوک گرد جلو بسته و در منزل دمپایی جلو باز به پا کنید.
- کفش هایی را که سایز مناسبی دارند انتخاب کنید. بهترین زمان خرید کفش بعد از ظهر است.
- قبل از پوشیدن کفش ها داخل آن را از نظر وجود سنگ ریزه چک کنید.
- پاهایتان را گرم و خشک نگهدارید.
- جوراب های نخی و مناسب فصل بپوشید. در صورت وجود دوخت در آن، مراقب بروز زخم در پاها باشید.
- از راه رفتن در محل های خیلی داغ و یا یخ خودداری کنید.
- ورزش های مخصوص پا را روزانه انجام دهید.