

دیابت چه اثری بر روی بدن ما دارد؟

دیابت باعث می شود قند خون شما بالاتر از حد طبیعی باشد. با گذشت زمان این قند بالا باعث آسیب به اعصاب ، عروق در بدن شما می شود. آسیب اعصاب باعث دردهای سوزشی و بی حسی در برخی قسمت های بدن شما می گردد. همچنین آسیب به عروق باعث می شود که پای شما فونرسانی فوبی نداشته باشد.

چرا باید در مورد پای خود نگران باشیم؟

افراد دیابتی اغلب دارای مشکل در پاهایشان هستند. آسیب اعصاب می تواند باعث شود که شما از زخم و تاول پاهایتان آگاه نشوید. اگر زخم های کوچک بفوبی درمان نشود می تواند به زخم های بزرگ تبدیل شود. اگر زخم ها عفونی شود شما باید در بیمارستان بستری شوید. در موارد بسیار شدید گاهی مجبور به قطع عضو می شوید.

مگونه می توانم از مشکلات پا جلوگیری کنیم؟

سعی شود که قند خون در محدوده طبیعی نگهداری شود. توصیه های پزشکتان را در مورد رژیم غذایی ، ورزش و داروها جدی بگیرید. راههای دیگر شامل:

پاهایتان را روزانه با آب ولرم و یک صابون ملایم شستشو دهید.

پاهایتان را به فوبی خشک کنید مخصوصا لای انگشتان . از یک موله نرم استفاده کنید و این کار را با ملایمت انجام دهید.

پوست پاهایتان را با استفاده از یک کرم و یا لوسیون مخصوصا پاشنه را نرم نگه دارید. برای درمان ترک های پا از پزشکتان کمک بخواهید.

پاهای خود را هر روز بررسی کنید . شما ممکن است نیاز به یک آئینه برای دیدن قسمت های انتهایی پاهایتان داشته باشید.

در صورت پیدایش هر گونه قرمزی ، التهاب ، دردی که برطرف نمی شود ، بی حسی و یا گزگز و مورمور در هر قسمتی از پاهایتان به پزشک مراجعه کنید

بدون اطلاع پزشک سعی به برداشتن پینه ، میخچه پاهایتان نکنید.

برای جلوگیری از فرو رفتن نافن در گوشت ، نافن های پاهایتان را صاف گرفته . گذاشتن پاها برای چند دقیقه در آب ولرم قبل از گرفتن نافن می تواند کمک کننده باشد.

اگر نمی توانید به فوبی ببینید و یا نافن های پاهایتان ضمیم است اطرافیان می توانند در گرفتن نافن به شما کمک کنند.

پاهایتان نباید زیاد سرد و یا زیاد گرم شود.

متی درون منزل پابرهنه راه نروید.



مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت یزد

چگونه از پای خود مراقبت کنیم

تهیه کننده:

دکتر مریم رشیدی

سعی کنید که در انتهای روز برای فرید کفش بروید چون در این زمان پای شما اندکی ورم دارد. اگر با کفشی که در این زمان می فرید احساس راحتی کنید با آنها معمولا در تمام مدت روز راحت هستید.

جوراب ها و کفش های خود را هر روز عوض کنید. حداقل دو جفت کفش داشته باشید و هر روز کفش خود را تغییر دهید.

هر روز قبل از پوشیدن کفش ها دافل کفش را بررسی کنید تا سنگریزه و یا خرده های کفی کفش در آن نباشد. زمانی که راه می روید این پیژها مرتبا به کف پایتان مالیده شده و باعث تاول و یا زخم می شود.

پاهایتان هر چه قدر وقت یک بار باید معاینه شوند؟

پزشک باید هر بار که مراجعه می کنید پاهایتان را معاینه کند. اگر هر مشکلی در پاهایتان وجود دارد، مانند کاهش حس، زخم و ناخن فرورفته، تنها در زمان مراجعه به پزشک بگویید.

در هنگام فرید کفش و جوراب باید به چه چیزی توجه کنیم؟

هرگز از کفش بدون جوراب استفاده نکنید. همچنین از دمپایی، کفش های سرباز، پاشنه بلند و کفش های جلو باریک استفاده نکنید. در اینجا مواردی برای محافظت از پاهایتان ذکر شده است.

از جوراب هایی که یک سانتی متر بلندتر از بزرگترین انگشت پایتان است استفاده کنید. از جوراب های کشی، جوراب های نایلونی، جوراب هایی که دارای لبه های کشی و سفت هستند و یا دافلشان درز دارد استفاده نکنید.

از کفش هایی که سفت هستند و یا در آنها احساس راحتی نمی کنید و یا پاهایتان را دچار زخم می کند و کفش هایی که اندازه پاهایتان نیستند استفاده نکنید.

قبل از فرید کفش با پزشکتان مشورت کنید.

زمانی که کفش نو می فرید تا چندین روز آنها را برای بیش از یک ساعت استفاده نکنید.