

دیابت :

دیابت بیماری است که به علت عدم تولید کافی انسولین در بدن ایجاد می شود قند خون بالا باعث آسیب مویرگها و اعصاب می شود ، در نتیجه خونرسانی به پاها به خوبی انجام نمی شود و حس های اندام های تحتانی از بین می رود و پاها مستعد ایجاد زخم می شوند تغییر شکل استخوان های پا و وارد شدن ضربه به پاها زمینه بروز زخم های پا را بیشتر میکند و در صورت بروز زخم در پا همین عوامل باعث می شوند ترمیم زخم به خوبی انجام نشود و به بدتر شدن وضعیت پا کمک میکند . بنابراین مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است .



ضرورت مراقبت از پا در بیماران دیابتی چیست ؟

بیماری دیابت سبب تنگ شدن و سفت شدن جدار عروق خونی شده و در نتیجه خونرسانی به بافتها دچار اختلال می شود . قلب به عنوان یک تلمبه ، عمل پمپ کردن خون در عروق را انجام می دهد پا اندامی است که در دورترین نقطه بدن نسبت به این تلمبه قرار دارد . لذا بیشترین میزان آسیب را در اثر اختلال گردش خون می بیند .

به دلیل اختلال در عصب رسانی به پاها ، پای افراد دیابتی حس درد کمتری دارند به گونه ای که ممکن است بدنبال ایجاد بریدگی ، بروز زخم در پاها و یا حتی ورود سوزن به آنها متوجه نشوند و از طرفی دیگر اختلال در خونرسانی به این عضو باعث می شود در صورت بروز زخم ، ترمیم آن نیز به کندی صورت گیرد .



چگونه مراقب پای خود باشیم ؟

۱. پاهای خود را هر روز بشویید و بین انگشتان را به دقت خشک کنید (بخصوص بین انگشتان) هنگام شستشوی پا ، ضمن استفاده از آب نیمه گرم ، توجه داشته باشید که زمان شستشو طولانی نشود زیرا پوست پا بیش از اندازه نرم می شود .
۲. روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول ، بریدگی ، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی کنید .و از یک آینه برای دیدن کف پا استفاده کنید.
۳. در صورت وجود ضایعه جدید در پا مثل درد ، قرمزی ، تورم یا هر گونه زخم یا تاول فوراً پزشک را مطلع کنید و تا زمان معاینه به پاها استراحت دهید .
۴. اگر نمی توانید کف پاها را به خوبی ببینید از آینه برای مشاهده استفاده کنید .



۵. جوراب های مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روانه آن ها را تعویض کنید .
۶. ناخن ها را بصورت عرضی کوتاه کنید و هیچگاه آنها را از ته نگیرید .
۷. قند خون را بخوبی کنترل کنید و قند خون را نزدیک به حد طبیعی نگهدارید تا آسیب به مویرگها و اعصاب پا کمتر شود .
۸. سیگار نکشید .
۹. در صورت سردی پاها جوراب بپوشید و آنها را در معرض حرارت مستقیم (نزدیک بخاری یا کرسی) قرار ندهید .
۱۰. از کیف آبگرم برا گرم کردن پاها استفاده نکنید .
۱۱. از پا برهنه راه رفتن حتی روی فرش پرهیز کنید .
۱۲. بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید .
۱۳. برای برطرف کردن کردن پینه و میخچه پا به پزشک مراجعه کنید .
۱۴. بعد از شستن پاها در صورت نرم شدن ، میخچه و پینه ها را به آرامی سوهان بزنید .





۱۵. مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از دستکاری مکانیکی و استفاده از ابزارهای تیز و برنده خودداری کنید .

۱۶. از کش بند جوراب استفاده نکنید .

۱۷. برای کمک به خونرسانی بهتر به انگشتان و پاها ، آنها را مرتب ماساژ دهید .

۱۸. از ورزش هایی که بار وزنی را به پاها تحمیل می کند و باعث ایجاد فشار مداوم روی پا می شود خودداری کنید .



۱۹. هنگام خریدن کفش دقت کنید که کاملا اندازه باشد و به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید .

۲۰. جنس کفش باید چرمی باشد و تبادل هوا به داخل کفش به خوبی انجام شود .

۲۱. رویه ی کفش نرم باشد و از مواد قابل انعطاف و الاستیکی باشد که باعث سایش پوست پا و انگشتان نشود .

۲۲. کفش باید در اواخر روز خریداری شود زیرا پاها بزرگترین اندازه را دارند .

۲۳. قبل از پوشیدن کفش آن را از نظر وجود جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید .

۲۴. در صورت خرید کفش نو یک تا دو هفته اول آن را به تدریج و هر بار یک تا دو ساعت بپوشید .

منبع : کتاب جامع دیابت و مراقبت از پای دیابتی

با آرزوی سلامتی