

مراقبت از پا در بیماران دیابتی

در بیماران دیابتی به دلیل بالا بودن قندخون ممکن است رگ های خونی کوچک آسیب دیده ، جریان خون در پوست پاها مختل گردد. به مرور زمان اعصاب پاها نیز ممکن است آسیب دیده و فرد دچار بی حسی در پاها شود. در صورت ایجاد زخم در پا و عفونت آن و عدم آگاهی بیمار ، عفونت می تواند شدیداً مشکل آفرین شده و به سرعت پیشرفت نماید.

هر ۳۰ ثانیه یک نفر دیابت پای خود را به خاطر دیابت از دست می دهد.

تکات مهم برای جلوگیری از زخم پا:

- همیشه قندخون تان را کنترل نمائید. هرگز سیگار و الکل مصرف ننمائید.
- مشاهده و کنترل پاهایتان را جزو برنامه روزانه خود قرار دهید
- در صورت مشاهده زخم ، تاول ، بریدگی ، ترک ، سوختگی ، خراش ، ناخن های عفونی و غیرعادی ، میخچه و پینه در پاهایتان فوراً به پزشک مراجعه کنید.
- پاهایتان را هر روز بشویید. برای شستشو از آب ولرم و صابون ملایم استفاده کرده و به لابلای انگشتان خود توجه بیشتری نمائید.
- هرگز پابرهنه نباشید. حتی در منزل سعی کنید از دمپایی و جوراب مناسب استفاده نمایید.
- پاهای خود را از حرارت زیاد و سرما محافظت کنید.
- کفش های مناسب و راحت خریداری نموده و از پوشیدن کفش های پلاستیکی ، پنجه تنگ ، پاشنه بلند جلو یا پشت باز و همچنین کفش ها و دمپایی های لغزنده خودداری نمائید

- بعد از شستشوی پاها ، آنها را با حوله شخصی کاملاً خشک نموده و سپس یک لایه نازک از وازلین ، کرم بچه یا گلیسرین به کف و پشت پاهایتان بمالید . هرگز کرم را بین انگشتان پا استفاده نکنید.
- ناخن ها را بطور مستقیم کوتاه کنید و گوشه های آنها را تا ته نگیرید، و بعد از کوتاه کردن ، ناخن هایتان را سوهان بکشید.
- برای تقویت پاهای خود ورزش های ساده و مناسبی مثل پیاده روی ، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید.