

یکی از عوارض مهم دیابت، پای دیابتی نامیده می شود. در این بیماری، ابتدا زخمی در انگشتان پا به وجود می آید ولی به علت اختلال در خون رسانی، نه تنها زخم خوب نمی شود، بلکه به تدریج بدتر می شود.

دو عارضه پای دیابتی، بی حسی و کَرَختی پا و عفونت و دیر بهبود یافتن زخم و جراحات های پا است.



برای جلوگیری از به وجود آمدن پای دیابتی، توصیه های خودمراقبتی زیر را جدی بگیرید:

هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پاهای خود را معاینه کنید و به دنبال زخم، قرمزی، تاول، خراشیدگی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن باشید. برای این کار می توانید از یک آینه کمک بگیرید یا از کسی دیگر بخواهید این کار را برای شما انجام دهد.

هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پای خود را با آب ولرم و صابون معمولی بشویید. از صابون های قوی استفاده نکنید، چون این صابون ها ممکن است باعث آسیب پوست پای شما شوند.

حدود 60 تا 70 درصد بیماران دیابتی به درجاتی از اختلال حس مبتلا می شوند که موجب بروز زخم پا می شود. از خصوصیات زخم پای دیابتی، عدم تناسب ظاهر زخم با عمق و ابعاد واقعی آن است؛ زیرا به دلیل خونرسانی نامناسب و همین طور اختلال حس درد، زخم پای دیابتی به اعماق استخوان گسترش یافته و موجب توسعه عفونت مقاوم به درمان خواهد شد که در اغلب موارد نیاز به قطع عضو دارد.

شیوه زندگی مبتلایان به دیابت باید بر اصول زیر استوار شود:

رژیم غذایی مناسب، ورزش یا پیاده روی منظم، کاهش وزن، مصرف مرتب داروها، اندازه گیری قند خون، آشنایی با عوارض بیماری و مراقبت از پاها



مراقبت از پای دیابتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران



انجمن آلزایمر ایران

پاهای خود را خوب خشک کنید؛ به خصوص خشک بودن بین انگشتان پا خیلی مهم است، چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می آید.

هنگام شستشوی پا، ضمن استفاده از آب با حرارت ملایم توجه داشته باشید که زمان این استحمام طولانی نشود. زیرا پوست پا بیش از اندازه نرم می شود و امکان کنده شدن آن وجود دارد.

بعد از شستشو و استحمام، پوست دست و پای خود را با یک کرم یا روغن معمولی چرب کنید اما توجه داشته باشید بین انگشتان پای شما به هیچ وجه چرب نشود.

پاهای شما به غیر از معاینه توسط خودتان، باید حداقل سالی دوبار توسط یک پزشک هم معاینه شود؛ تا هم اعصاب آن معاینه شوند، هم آسیب هایی که شما متوجه آنها نشده اید، تشخیص داده شود.

ناخن های پا را کوتاه نگه دارید. در ضمن ناخن نباید از ته گرفته شود. در صورتی که دید شما مشکل دارد، شخص دیگری ناخن های شما را بگیرد. ناخن های پای تان را صاف بگیرید تا گوشه هایش در گوشت کنار ناخن فرو نرود. قبل از ناخن گرفتن همیشه انگشتان پای خود را در آب ولرم بگذارید تا ناخن های شما نرم شوند.

جوراب های مناسب نخی یا کتانی بپوشید و روزانه آن ها را تعویض کنید. از پوشیدن جوراب های رفو شده یا پاره خودداری کنید.

هر زخم، سوراخ، خراش، بریدگی یا دردی در پای خود را حتماً به پزشک اطلاع دهید.

سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندام های شما می شود.

همیشه کفش بپوشید؛ به خصوص اگر قدرت بینایی شما هم افت کرده و حس پاهای تان را از دست داده اید. از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده کنید. از پوشیدن کفش های تنگ و گشاد پرهیز کنید.

جنس کفش باید چرمی باشد.

در فصل زمستان مطمئن شوید که کفش های شما برای جوراب ضخیم به اندازه کافی جا دارند.

این جمله که "این کفش را بپوشید، بعداً جا باز می کند" اگر هم در مورد بقیه درست باشد، درباره شما صادق نیست. کفش شما باید کاملاً متناسب با پای شما باشد، نه تنگ و نه گشاد؛ راحت. کفش تنگ قبل از آنکه به جا باز کردن برسد، ممکن است باعث قطع شدن پای شما شود.



از نزدیک کردن پای خود به آتش، بخاری، شومیز و هر وسیله گرمایی دیگر خودداری کنید. از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاهای تان استفاده نکنید.

در صورت سردی پاها، جوراب پوشیده، پاهای تان را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید. بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا با

پای برهنه راه نروید. در صورت وجود یک ضایعه جدید مثل قرمزی، تورم، درد

پا یا هرگونه زخم یا تاول، فوراً پزشک خود را آگاه کنید و تا زمان معاینه، پاهای خود را استراحت دهید.

اگر ناخن های شما خیلی ضخیم هستند یا رنگ آنها زرد یا سیاه شده، درباره نوع درمان با پزشک و یا پرستار مشورت کنید.

هنگام نشستن به مدت طولانی روی صندلی یا در حال درازکش، از قرار دادن ساق پاها روی همدیگر اجتناب کنید، زیرا این عمل منجر به اختلال جریان خون در اندامها می شود.

به خاطر داشته باشید که بیشترین قطع عضو ها با یک زخم ساده شروع می شود.