

افراد در معرض خطر ابتلا به پای دیابتی

اگر قند خون فرد دیابتی از حد مجاز بالاتر باشد، به مرور زمان و طی سالیان نه چندان طولانی (حداقل بعد از ۱۰ سال) عوارضی در رگها و رشته های عصبی اندام تحتانی وی پدید می آیند که منجر به بروز شرایطی بنام پای دیابتی می گردند.

این مشکل با کشیدن سیگار بشدت می تواند تسریع گردد.

از طرف دیگر قند خون کنترل نشده زمینه بروز نوروپاتی (آسیب به رشته های عصبی) را در فرد فراهم می آورد، که از علائم آن سردی و یخ کردن پاها، سوزن سوزن شدن آنها، دردهای شبانه، سوزش پاها، اشکال در درک گرما و سرمای محیط خواهد بود.

تشخیص پای دیابتی

به محض اینکه کوچکترین اختلالی در سلامتی پاهای شما ایجاد شده باشد می توانید با بکارگیری روش های پیشگیرانه، حفظ سلامتی پاهایتان را تا حد زیادی تضمین کنید. تمام افراد دیابتی نوع ۲ می بایست سالانه تحت معاینه کامل پاها قرار بگیرند و در صورتی که دچار پای دیابتی باشند، در هر بار ویزیت نیز لازم است از نظر سلامت پاها مجدداً معاینه شوند.

مراقبت از پای دیابتی

۱. شستشوی روزانه پاها با آب ولرم و صابون (در صورت لزوم و جهت احتیاط بهتر است فرد دیگری هم دمای آب را کنترل نماید) و خشک کردن آن ها با یک حوله سفید بخصوص لای انگشتان.
۲. بررسی روزانه لای انگشتان پا و جستجوی ترک و زخم در بین آنها.

۳. بررسی روزانه از کف پاها و در صورت لزوم استفاده از یک آینه جهت بهتر دیدن.

۴. چرب کردن مکرر کف و روی پاها و نواحی خشک به جز لای انگشتان با استفاده از پماد مخصوص، سپس، پاک کردن تدریجی ترک خوردگی ها و خشکی ها با استفاده از یک سنگ پای طبی.

۵. کوتاه نمودن ناخن پاها با سوهان. لازم به تذکر است در صورت استفاده از ناخن گیر هرگز گوشه های ناخن را بیش از اندازه کوتاه نکنید..

۶. کفش های جلو عقب بسته را به شرطی که از ارتفاع مناسب برخوردار باشند بپوشید. از پوشیدن دمپایی و صندل طبی در بیرون از منزل اجتناب کنید.

۷. در منزل هرگز با پای برهنه راه نروید. قبل از ورود به حمام آب آنرا از نظر داغی بررسی کنید .



زخم پای دیابتی



© 2001 BaroMedical Photo - Canada

دفتر بهبود کیفیت مرکز

آموزش به بیمار

پمفلت شماره ۲

۱۳۹۱/۱۲/۱۶

۱۳. هرگز پاهای سردتان را مستقیماً "جلوی بخاری و وسایل گرم کننده قرار ندهید (این حس سرما ناشی از نورپاتی یا ایسکمی است و نه سرمای هوا). بهترین اقدام برای گرم شدن پاهایتان پوشیدن جوراب گرم است.

۱۴. همواره کفش خود را فقط با یک جفت جوراب به پا کنید. از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید. این کار می تواند باعث ایجاد تاول در پای شما بشود.

منابع:

www.seemorgh.com/health/2267/9949.

کبدو غدد برونر و سودارث ویرایش

صفحه ۲۲۲-۲۱۹

ویرایش دوازدهم ۲۰۱۰

۸. وقع خرید کفش جدید حتماً "هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید.

۹. همواره کفش نو را چند ساعت در روز و در منزل به پا کنید، پس از اینکه قالب پاهایتان را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهایتان نمی شود، با آن به بیرون بروید.

۱۰. از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید. مثلاً "حین سوار شدن به اتوموبیل، هواپیما، قطار و ... سعی کنید در هر ساعت ب مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق هایتان را حرکت دهید.

۱۱. هرگز با تیغ یا چاقو به جان پینه ها یا برآمدگی های پوستی روی پاهایتان نیفتید.

۱۲. هرگونه خراشیدگی یا زخم در پوست را به پزشکتان گزارش دهید.