

پیشگیری از عارضه «پای دیابتی»

۲۰ پند برای بیماران مبتلا به دیابت

شایع ترین علت بستری شدن بیماران دیابتی در بیمارستان، عارضیه ای به نام پای دیابتی است که نگرانی قطع عضو را به دنبال دارد. در جریان بیماری دیابت، گردش خون اندامها مختل می شود؛ آسیب عروق و اعصاب ریز انتهای اندامها باعث می شود بافت انگشتان پا که بیشتر در معرض فشارند، در معرض زخم قرار گیرند. از طرفی، آسیب اعصاب محیطی باعث می شود بیمار دیابتی، زخم را حس نکند و عفونت پیشرفت کند.

برای پیشگیری از بروز عارضه پای دیابتی، توصیه های زیر را جدی بگیرید:

- ۱- هر روز بعد از فعالیت های روزانه، پاهایتان را معاینه کنید و به دنبال زخم، قرمزی، تاول، سوراخ و خراشیدگی باشید. برای این کار می توانید از آینه کمک بگیرید یا از کسی بخواهید این کار را برایتان انجام دهد.
- ۲- هر روز بعد از فعالیت، پاهایتان را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید. صابون های قوی ممکن است باعث خوردگی پوست پایتان بشود.
- ۳- قبل از گذاشتن پاهایتان در داخل آب، دمای آن را اندازه بگیرید. پای شما نمی تواند به خوبی گذشته، داغ بودن آب را متوجه شود و ممکن است بسوزد. سوختگی هم یکی از علل زمینه ای پای دیابتی است.
- ۴- پاهایتان را آرام و کامل خشک کنید. خشک بودن بین انگشتان پا خیلی مهم است چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می آید.
- ۵- دیابت باعث خشکی و شکنندگی پوست می شود. به همین دلیل بعد از شستشو و استحمام حتما پوست دست و پای خود را بایک لوسیون نرمال یا روغن معمولی چرب کنید. اما بین انگشتان شما به هیچ وجه نباید چرب شود.
- ۶- پاهای شما به غیر از معاینه توسط خودتان، باید حداقل سالی دوبار توسط یک پزشک هم معاینه شود تا هم اعصاب پا بررسی شوند، هم آسیب هایی که ممکن است شما متوجهش نشده باشید.
- ۷- هر روز ورزش کنید. ورزش روزانه باعث بهبود گردش خون می شود.
- ۸- پاهایتان را به صورت ضربدری روی هم قرار ندهید زیرا جلوی گردش طبیعی خون را می گیرد.
- ۹- به مدت طولانی در یک وضعیت ثابت نایستید چون جلوی گردش خون به کف پایتان را می گیرد.
- ۱۰- یاد بگیرید چگونه ناخن هایتان را بگیرید که انگشتانتان زخم نشود. قبل از گرفتن ناخن، انگشتان پایتان را در آب ولرم بگذارید تا ناخن ها نرم شوند. ناخن ها را صاف بگیرید تا گوشه هایش داخل گوشت نشود.
- ۱۱- پمادهای آنتی بیوتیکی ممکن است باعث زخم شدن پاهای شما شوند. مراقب استفاده از آنها باشد.
- ۱۲- مراقب استفاده از کیسه آب گرم و جوراب های برقی باشید. ممکن است موقع استفاده از آنها پاهایتان بسوزد و باخبر نشوید. سواحل شنی داغ هم برای شما خطرناکند.
- ۱۳- سیگار نکشید. سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندامها می شود و زمینه را برای تشکیل پای دیابتی مهیا می کند.

- ۱۴- همیشه کفش بپوشید؛ مخصوصا اگر بینایی تان افت کرده و حس پاهایتان تضعیف شده است. اما هرکفشی نخریدو نپوشید.
- ۱۵- ترجیحا کفش طبی یا ورزشی بپوشید. بیشتر کفش های رسمی، پاشنه بلند و مدل دار فشار زیادی به پایتان وارد می کنند و زمینه ساز زخم و پای دیابتی می شوند.
- ۱۶- این جمله که «بپوشید، بعدا جا باز می کند» را باور نکنید. کفش باید کاملا مناسب پاهایتان باشد، نه تنگ، نه گشاد؛ راحت راحت.
- ۱۷- بعد از ۵ ساعت پوشیدن کفش، آن را از پایتان خارج کنید تا هم نقاط تحت فشار پا هوایی بخورند، هم گردش خون آن دوباره برقرار شود.
- ۱۸- حتی در اتاق سعی کنید پابرهنه راه نروید. یک خار کوچک داخل فرش، یک تکه نان خشک شده یا هرچیز دیگری می تواند خیلی آسان باعث زخم شدن پایتان شود. اما برای مدت طولانی دمپایی نپوشید. صندل، دمپایی لانگشتی و دمپایی جلو باز هم نپوشید.
- ۱۹- جوراب های کشی و ورزشی محکمی که روی پایتان جا می اندازد نپوشید. جوراب های تمیز، نخی و خشک بپوشید. جوراب های نایلونی ممکن است باعث حساسیت و زخم شوند.
- ۲۰- شبها اگر احساس سردی در پنجه پا می کنید، جوراب گرم بپوشید. در هوای سرد هم همین طور.

منبع: بسته اطلاع رسانی «قند و پند»/ معاونت بهداشت و معاونت درمان وزارت بهداشت؛ دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مدیریت برنامه آموزش همگانی و بیماران و دفتر بیماریهای غیرواگیر

تهیه شده در: گروه آموزش و ارتقای سلامت/ معاونت اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران / شهریور ۱۳۹۷