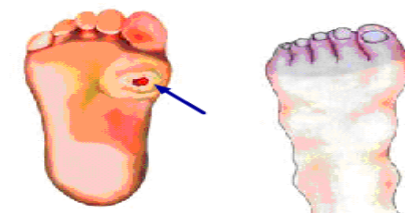


## پای دیابتیک چیست؟

مددجویان دیابتی، شما در مقایسه با سایر افراد مشکلات بیشتری در رابطه با پاهایتان دارید که میتواند منجر به عفونتهای خطرناک شود. این خلاصه مطالب به شما کمک میکند تا نشانههای عفونت پا را بشناسید و در مراحل اولیه اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید.



## پای دیابتی از دو راه ایجاد میشود:

### ◆ صدمه به اعصاب (نوروپاتی)

به طور عادی، اگر پای ما صدمه ببیند یا عفونتی به وجود بیاید، درد برای ما هشدار است تا برای شرایط خطر آماده باشیم و سریعتر به پزشک مراجعه کنیم. در دیابت اعصاب پا تحت تاثیر قرار میگیرد و درد کمتری در پاها احساس میشود. یعنی افراد دیابتی ممکن است درد ناشی از یک بریدگی کوچک یا تاول را، احساس نکنند.

1

## احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن میتواند

### نشانهی عدم خورسانی کافی عضو باشد.

### ◆ سختی دیوارهی عروق (واسکولوپاتی)

در دیابت، عروق پا نیز تحت تاثیر قرار میگیرند و سخت و تنگ میشوند. بنابراین حجم خون کمتری را به سمت پاها هدایت میکنند.

## از نشانههای اختلال در خورسانی پا سرد شدن،

### رنگ پریدگی و کبود شدن پاها خصوصاً انگشتان

### است.

- بریدگیها اگر درمان نشوند عفونت کرده و می تواند باعث سیاه شدن (گانگرن) پا شود. سیاه شدن پا ضایعهای است که در صورت عدم درمان منجر به قطع کردن پا میشود، تا آسیب به بخشهای بالاتر و سالمتر منتقل نشود.
- در بیماران دیابتی که اعصاب و عروق با هم درگیرند، حتی زخمهای کوچک هم باید مهم تلقی شوند، چون ممکن است سریعاً عفونت گسترش پیدا کرده و تمام طول پا و حتی کل بدن را درگیر کند.

2

## قرمزی، تعریق، داغ شدن پا از نشانههای عفونت

### هستند.

وقتی خون کمتری به پا برسد پا به اندازهی کافی اکسیژن و غذا دریافت نمیکند و نمیتواند در مقابل عفونتها جنگیده و خوب ترمیم شود.

## مهمترین روش برای پیشگیری از آسیب پاها حفظ

### سطح قندخون در محدودهی طبیعی، تغذیه

### صحیح، ورزش و رعایت بهداشت فردی است.

اگر شما یک بیمار دیابتی هستید، حتماً روزانه پاهایتان را معاینه کنید تا مشکلات کوچک را بیابید و اجازه ندهید به آسیبهای جدی تبدیل شود. با روشهای ساده شستشو و درمانهای موضعی می توانید، آنها را رفع کنید.

## بیماران دیابتی باید به نکات زیر توجه نمایند:

- \* از پاهایتان مراقبت کنید و از زخم شدن پاهایتان پیشگیری کنید.
- \* هر روز پاهایتان را با آب گرم و صابون ملایم بشویید و از نظر زخم و عفونت مشاهده نمایید.

3

## پای دیابتی



پمفلت آموزش مددجو

❁ بدون استفاده از ضد آفتاب در معرض نور خورشید قرار نگیرید.  
 ❁ اگر پایتان میخچه یا پینه دارد، خودتان برای برداشتن آنها اقدام نکنید و اجازه بدهید پزشک آنها را بردارد.  
 ❁ به طور منظم جهت معاینه به پزشک مراجعه کنید.

### نکات قابل توجه در انتخاب کفش و جوراب:

- ★ همواره کفش مناسب که اندازه‌ی پایتان است بپوشید و همیشه بعد از ظهرها برای خرید کفش اقدام کنید.
- ★ پنجه‌ی کفش باید طوری باشد که انگشتان پا به راحتی حرکت کنند.
- ★ هرگز کفشی که قسمت پنجه و پاشنه‌ی آن باز است نپوشید.
- ★ هرگز با پای برهنه راه نروید.
- ★ قبل از به پا نمودن کفش داخل آن را نگاه کنید. سنگریزه‌ها، بند پارهی کفش و ناخنهای بلند میتوانند تبدیل به نقاط فشاری شده و منجر به التهاب و عفونت شوند.

برای اینکه تمام قسمتهای پا را مشاهده کنید، میتوانید از یک آینه استفاده کنید.  
 ❁ به هر نوع ترک، تاول، پوسته، بریدگی، خراشیدگی، قرمزی توجه کنید.  
 ❁ پاها و به خصوص لای انگشتان را کاملاً خشک کنید.  
 ❁ میتوانید از کرمهای مرطوب کننده در محل پاشنه و قسمتی از پوست پا که خشک شده و ترک برداشته، استفاده کنید؛ ولی هرگز آنرا بین انگشتان پا نمالید.  
 ❁ ناخنها را کوتاه نگهداری کنید، کوتاه کردن ناخنها به صورت صاف، بعد از خیساندن یا دوش گرفتن و حمام رفتن باشد.  
 ❁ زمانیکه با مواد داغ تماس پیدا میکنید مراقب پاهایتان باشید. چون ممکن است بدون اینکه احساس کنید، سوختگی رخ دهد.  
 ❁ قبل از اینکه پایتان را در آب فرو ببرید، دمای آن را با دستتان کنترل کنید.

