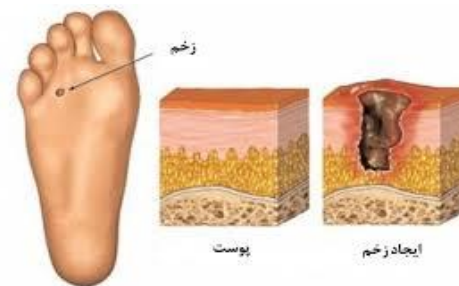


اختلال در عروق و اعصاب پا

اعصاب شما به مانند سیمهای انتقال دهنده پیامهای عصبی از مغز به اندامها عمل میکنند و به آنها دستور انجام فعالیتهای مختلف را می رسانند. دیابت معمولا به مغز و نخاع آسیب نمی زند اما متأسفانه، وجود قند زیاد در خون برای مدت زمان طولانی به سیستم عصبی آسیب می رساند و بدین ترتیب می تواند به بازوها، دستها، ساق و خود پا آسیب برساند حتی ممکن است در اثر این آسیب، زخم چاقو و سوختگی را به صورت دردی خفیف احساس کنید. اگر هر یک از این علائم را دارید بسیار مراقب باشید، زیرا به علت کاهش حس ممکن است بدون اینکه متوجه شوید پا بر روی جسمی بگذارید و مجروح شوید که این خود منجر به عفونت خواهد شد.



پای دیابتی



برای پیشگیری از ابتلا به عوارض پا دیابتی چه نکاتی ضروری است؟

✓ هر روز پای خود را (بخصوص لای انگشتان) از نظر وجود زخم، قرمزی، تورم و تغییر شکل بررسی کنید.

✓ روزانه پای خود را با آب ولرم و صابون شستشو دهید. قبل از قرار دادن پا در آب دمای آن را با آرنج خود چک کنید زیرا بر اثر دیابت ممکن است پاهایتان حساسیت خود را نسبت به دما از دست داده باشند و در این صورت دچار سوختگی شوید.

✓ در صورت وجود هر گونه زخم یا تغییرات استخوانی حتما پزشک خود را مطلع کنید، چون هر زخمی می تواند منجر به قطع عضو شود.

✓ بعد از هر بار شستشو حتما پاها را خشک کنید (خصوصا لای انگشتان) تا از ایجاد عفونت قارچی جلوگیری شود.

✓ بعد از خشک کردن پاها، حتما آنها را با ماده مناسب مثل وازلین طبی چرب نمایید تا از خشکی و ترک پا جلوگیری شود و به گردش خون کمک کند. قسمتهای برجسته و استخوانی را به دقت ماساژ و ورزشهای مناسب پاها را جهت برقراری گردش خون انجام دهید.

✓ هیچگاه با پای برهنه در منزل راه نروید، حتما از دمپایی روفرشی استفاده کنید تا از خراشیدگی و زخم پا جلوگیری شود

✓ کفشی انتخاب کنید که از جنس چرم نرم و کاملا اندازه پایتان (نه تنگ و نه گشاد) باشد.

✓ چنانچه کفش نو می خرید قبل از استفاده طولانی مدت، در منزل آن را بیوشید و راه بروید و بطور متناوب با کفشهای استفاده شده آن را تعویض کنید تا جا باز کند.

✓ بهتر است کفشی انتخاب کنید که پاشنه ای در حدود ۲-۳ سانتی متر داشته باشد. کفشی که پاشنه اش خیلی بلند و یا کاملا تخت باشد گزینه مناسبی نیست

✓ جورابهایتان حتما نخی باشد و هر روز شسته شود. از پوشیدن جورابهای سوراخ دار اجتناب کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا

دیابت و مراقبت از پا (پای دیابتی)



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی
با آرزوی سلامتی
آدرس وب سایت بیمارستان :
nkums.ac.ir/category/15413

بطور خلاصه :

- ۱- جهت معاینه و امتحان حس پا به پزشک مراجعه کنید .
- ۲- جهت اطمینان از عدم وجود زخم و پینه در پا ، روزانه پای خود را معاینه کنید .
- ۳- هر روز پای خود را بشوئید و بین انگشتان پا را خوب خشک کنید .
- ۴- ناخن های خود را صاف کوتاه کنید و گوشه های آن را نگیرید .
- ۵- پای خود را گرم و خشک نگهدارید . هیچگاه پای خود را کنار بخاری گرم نکنید زیرا به علت از دست رفتن حس ، ممکن است دچار سوختگی شوید و متوجه نگردید .
- ۶- جوراب نخی بپوشید .
- ۷- از کفی های طبی برای کفش خود استفاده کنید .
- ۸- هرگز خودتان اقدام به درمان پینه ، زگیل و ناول موجود در پانتان نکنید .



- ✓ جهت گرم کردن پاها حتما از جوراب نخی کلفت استفاده کنید و هیچگاه پای خود را کنار بخاری و یا وسیله گرمایشی گرم نکنید، چون ممکن است به علت از دست رفتن حس ، دچار سوختگی شوید و متوجه نشوید .
- ✓ ناخن های خود را صاف کوتاه کنید و گوشه های آن را نگیرید .
- ✓ هر روز پاهایتان را ورزش دهید .
- ✓ از کشیدن سیگار بپرهیزید .
- ✓ جهت معاینه و امتحان حس پا حتما هر چند وقت یکبار به پزشک مراجعه کنید .

