



### ۹- پرهیز از کشیدن سیگار:

مصرف سیگار نه تنها سبب اختلال گردش خون می‌گردد، بلکه با آسیب به اعصاب انتهایی سبب ایجاد زخم و همچنین اختلال ترمیم ضایعات می‌شود.

برای گرم کردن پا هرگز پاها را  
نزدیک بخاری و یا دیگر وسایل  
گرمایی قرار ندهید!

دیابت یک بیماری پرهزینه است؛ با تشخیص  
زودهنگام و کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید.

بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت  
و انجمن توسعه سلامت مهر پارسی

دفتر مرکزی: ۱-۷۶۵۰۴۰۰-۰۵۱۱ دفتر تهران: ۰۲۱-۸۸۴۱۰۶۷۹

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۸۵۶۰

وبسایت: [www.idpcf.com](http://www.idpcf.com) پست الکترونیک: [info@idpcf.com](mailto:info@idpcf.com)

### ۷- پوشیدن همیشگی کفش و جوراب:

بیمار دیابتی باید همیشه کفش و جوراب بپوشد، زیرا ممکن است در هر قدم که گذاشته می‌شود چیزی به پا آسیب برساند. پوشیدن جوراب و کفش از ایجاد ورم و زخم جلوگیری می‌کند. جوراب‌هایی که استفاده می‌شود باید تمیز، سفید و نخی باشد و از پوشیدن جوراب‌هایی که کش محکم دارند خودداری شود. هر بار پیش از پوشیدن کفش‌ها باید داخل آن چک شود مبادا چیزی در آن وجود داشته باشد که به پا آسیب برساند. کفش‌های بیمار باید از جنس چرم نرم باشد؛ کفش‌ها از نظر اندازه نه بزرگ باشند و نه کوچک.

### ۸- ورزش:

فرد دیابتی که حس اندام‌هایش دچار اشکال شده، باید از ورزش‌های حرفه‌ای مثل پرش، دویدن و غیره اجتناب کند و ورزش‌هایی مثل شنا، دوچرخه‌سواری و ... که آسیبی به او نمی‌زنند انجام دهد. ورزش علاوه بر این که موجب جریان بهتر خون در پا می‌شود، به سلامتی و شادابی کمک می‌کند.

کفش‌های ورزشی انتخاب‌شده

باید کاملاً اندازه پا باشد

و از پا  
محافظت  
کند.



◀ باید از مالیدن کرم یا ژل بین انگشتان اجتناب کرد زیرا ممکن است ایجاد عفونت کند.

### ○ ۵- کنترل پا از نظر وجود میخچه یا سفتی پوست کف پا:

اگر در پا میخچه ایجاد شد، باید با پزشک متخصص مشورت کرد تا بهترین درمان برای مشکل به وجود آمده انجام شود. با اجازه پزشک می‌توان بعد از حمام یا دوش گرفتن از سنگ پا استفاده کرد ولی استفاده از تیغ، داروهای اسیدی سوزاننده که میخچه را حذف می‌کنند، ممنوع است؛ زیرا خود موجب آسیب پوستی می‌شوند.

### ○ ۶- ناخن گرفتن هفتگی:

بعد از این که پا شسته و خشک شد، می‌توان ناخن‌ها را گرفت. ناخن‌ها را باید عرضی و مستقیم گرفت و به گرفتن ناخن در گوشه‌ها توجه کرد. اگر ناخن خوب دیده نمی‌شود یا ضخیم شده و یا زیر پوست رفته باید با جراح مشورت کرد.



شیوه گرفتن ناخن پا



بیمار به دلیل پیروی و یا ناتوانی نمی‌تواند خم شود، می‌تواند از آینه کمک بگیرد و یا از اعضای خانواده‌اش بخواهد به او کمک کنند.

### ○ ۳- شستن روزانه پاها:

◀ پاهای تان را روزانه بشویید و خشک کنید.  
◀ از صابون‌های ملایم استفاده کنید.  
◀ از آب گرم استفاده کنید (برای کنترل دمای آب می‌توانید از آرنج خود کمک بگیرید زیرا ممکن است پای شما حساسیت خود را نسبت به دما از دست داده باشد).

◀ پوست تان را با ملایمت و گذاشتن و برداشتن حوله بر روی آن خشک کنید. از خراش دادن و ساییدن پوست در هنگام شستشو و خشک نمودن اجتناب کنید.

### ○ ۴- نرم نگه داشتن پوست پا:

◀ باید ژل، کرم یا محلولی به پوست مالیده شود تا از خشکی پوست جلوگیری شود.

یکی از عوارض نامطلوب دیابت، درگیری سیستم عصبی می‌باشد. معمولاً دیابت بر روی مغز و نخاع شما اثر نمی‌گذارد اما قند بالا در طولانی مدت می‌تواند اعصاب اندام‌های انتهایی مانند بازوها، دست‌ها، انگشتان دست، ساق و پا را درگیر نماید و باعث ایجاد زخم‌های عفونی شود بدون این که شما متوجه درد ناشی از ایجاد زخم شوید.

◀ آسیب دیدگی اعصاب انتهایی و اختلال در خون‌رسانی مناسب موجب به وجود آمدن زخم‌ها و تأخیر در بهبود آن‌ها می‌شود.

## اقدامات لازم برای جلوگیری از ابتلا به پای دیابتی

### ○ ۱- کنترل قند خون:

برای جلوگیری از ابتلا به زخم‌های دیابتی، اولین اقدام کنترل قند خون در محدوده نرمال می‌باشد.

### ○ ۲- کنترل روزانه پاها:

پا را باید روزانه چک کرد. در پا ممکن است ضایعات جدی ایجاد شود ولی احساس درد وجود نداشته باشد. شخص ممکن است متوجه برش، زخم، نقاط قرمز، ورم یا عفونت بین انگشتان نشود. باید زمان خاصی در روز (عصرها بهتر است) را به بررسی دقیق پا اختصاص داد و سعی کرد این کار جزء عادات روزانه شود. اگر