

مراقبت از پاها



جهت مراقبت صحیح از پا لازم است موارد زیر را رعایت کنید. گام نخست در این مرحله، کنترل دیابت و بویژه قند خون است.

هر روز پاهایتان را معاینه کنید

نقاط قرمز رنگ، بریدگی ها، تورم و تاولها باید مورد توجه قرار گیرند. در صورتی که قادر به معاینه کف پا نیستید می توانید از آینه استفاده کنید یا از فرد دیگری بخواهید این کار را برای شما انجام دهد. در صورت مشاهده تغییرات فوق و یا صدمه دیدن پا، مراجعه به پزشک ضروری است.

هر روز پاهایتان را بشوید

جهت شستن پاها، استفاده از آب ولرم و صابون ملایم توصیه می شود. از غوطه ور کردن پاها در آب پرهیز کنید، اینکار باعث خشک شدن پوست پا و ایجاد ترک هایی در آن می شود. شستشوی پاها بالاخص نواحی بین انگشتان بایستی با دقت کافی انجام شود.

پوست خود را صاف و نرم نگه دارید

استفاده از کرم یا محلول نرم کننده یا بماد وازلین در نواحی پشت پا و روی پا توصیه می شود. نباید از این موارد در نواحی بین انگشتان پا استفاده کرد. از مصرف بیش از اندازه این مواد اجتناب کنید یعنی باید لایه نازکی از دارو روی پوست مالیده شود.

”میخچه و نواحی ضخیم شده پوست باید توسط فرد متخصص درمان شود“

ناخن های پا را کوتاه کنید

ناخن گرفتن زمانی مجاز است که فرد بینایی کافی جهت این کار داشته باشد و قادر به خم شدن جهت ناخن گرفتن باشد. ناخنهای خود را بطور مستقیم کوتاه کنید و لبه های آنها را با استفاده از سوهان ناخن صاف کنید. همیشه جوراب و کفش به پا داشته باشید حتی زمانی که داخل خانه هستید. هرگز پا برهنه راه نروید. کفشهایی را بپوشید که اندازه پاهایتان باشد و از آنها محافظت کنند. داخل کفش را قبل از پوشیدن واریسی کنید، مطمئن شوید که لایه داخلی کفش هیچ برآمدگی ندارد و جسم خارجی در داخل آن نیست.

پاها نباید با گرما و سرما تماس داشته باشند

پوشیدن کفش در ساحل دریا یا سطوح گرم موکدا توصیه می شود.

برای شستشوی پاها نباید از آب گرم استفاده کنید. همانطور که درجه حرارت آب را قبل از شستشوی بجه امتحان می کنید، به همین صورت لازم است از درجه حرارت آب قبل از شستن پاها اطلاع داشته باشید. بطری های حاوی آب گرم، بالشتکهای گرمازا و وسایل برقی حرارت زا جهت گرم کردن پاها توصیه نمی شوند. در پاهایی که حس کافی ندارند، گاه سوختگی یا بدون درک بیمار رخ می دهد.

پاها باید جریان خون کافی داشته باشند

موقع نشستن وسیله ای را زیر پاهایتان قرار دهید تا بالاتر قرار بگیرند. انگشتان و آرنج پا را هر روز ۲ تا ۳ نوبت و در هر نوبت به مدت ۵ دقیقه به طرف بالا و پایین حرکت دهید. موقع نشستن از انداختن پاها روی همدیگر به مدت طولانی خودداری کنید. از استعمال دخانیات پرهیز کنید.

از حالا شروع کنید :

از امروز مراقبت از پاها را جدی بگیرید و زمانی را هر روز جهت معاینه آنها اختصاص دهید

ترجمه : دکتر سعید انابک

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید محلاتی تبریز

کلینیک دیابت