

# نوروپاتی در

## افراد دیابتی



بعدی اعتماد نکنید. جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز (زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند) صورت گیرد. همچنین در فصل زمستان مطمئن شوید که کفش هایتان برای جوراب ضخیم به اندازه کافی جا دارند.

۹- قبل از پوشیدن کفش، داخل و کناره‌های آن را از نظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید.

۱۰- ناخن‌ها را به صورت عرضی کوتاه کرده، هیچ گاه آنها را از ته نگیرید.

۱۱- هر ۴ تا ۶ ساعت کفش هایتان را برای استراحت پاها درآورید.

۱۲- از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.

۱۳- هیچ گاه برهنه راه نروید و در صورت سردی پاها، جوراب پوشیده، پاها را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.

۱۴- مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از محلول‌های ضد عفونی کننده قوی استفاده نکنید.

۱۵- بر روی سطوح داغ مانند شن‌های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا بسا پای برهنه راه نروید. بیماران دیابتی هیچگاه نباید با پای برهنه راه بروند (حتی روی فرش و موکت) زیرا حس کف پای آنها کاهش یافته و ممکن است بدون اینکه بیمار متوجه شود پا دچار پارگی یا بریدگی شود.

۱۶- در صورت وجود یک ضایعه جدید، قرمزی، تورم، درد پا یا هرگونه زخم یا تاول فوراً پزشک خود را آگاه نمایید و تا زمان معاینه، پاها را خود را استراحت دهید.

یکی از عوارض بیماری دیابت نوروپاتی است که به دلیل آسیب اعصاب محیطی و از بین رفتن حس به ویژه در پاها ایجاد می‌شود بنابراین افراد دیابتی باید نکات زیر را همیشه در نظر داشته باشند:

۱- روزانه پایهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی نمایید (استفاده از آئینه در دیدن کف پا و پاشنه کمک می‌کند)

۲- پایهای خود را هر روز بشویید و به خصوص بین انگشتان را به دقت خشک نمایید.

۳- قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید.

۴- در صورت وجود اختلال دید، یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستان روزانه پایتان را مشاهده نماید.

۵- هنگام شستشوی پا ضمن استفاده از آب با حرارت ملایم توجه داشته باشید که زمان این استحمام طولانی نشود زیرا پوست پا بیش از اندازه نرم می‌شود و امکان کنده شدن آن وجود دارد.

۶- در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده نمایید ولی آنها را بین انگشتان ننماید.

۷- جوراب‌های مناسب نخی یا کتان بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید. از پوشیدن جوراب‌های رفو شده یا پاره خودداری کنید.

۸- هنگام خرید کفش دقت کنید که کاملاً اندازه باشد. به جا باز کردن