

مراقبت از پای دیابتی:

عصب‌های پای افراد دیابتی، حساسیت خود را نسبت به درد از دست می‌دهند. بنابراین ممکن است آسیب‌هایی به پایتان وارد آید و در ابتدا متوجه نشوید و دچار زخم پا شوید. لذا بهترین روش در مواجهه با زخم پای دیابتی پیگیری از بروز این عارضه است



روزانه پاهای خود را مشاهده کنید:

روزانه پای عریان خود را از نظر وجود بریدگی، تاول، نقاط قرمز، رنگ و تورم مشاهده کنید. در صورتی که مشاهده کف پاهای برایتان مشکل است با استفاده از یک آینه یا با کمک یکی از اعضای خانواده آن‌ها را بررسی کنید.

از نظر تغییر دما (سردی و گرمی) پاهایتان را بررسی کنید.

پاهایتان را هر روز بشوید:

روزانه پاهایتان را با آب گرم (ولرم) نه داغ بشوید. پاهایتان مخصوصاً بین انگشتان را به دقت خشک کنید.



پاهای خود را خیس نگه ندارید.

برای کنترل حرارت آب از دماسنج یا آرنج استفاده کنید نه از پاها، (دمای آب بین ۳۲ - ۳۰ درجه سانتیگراد باشد).

پوست پاها را نرم و لطیف نگه دارید:

یک لایه پوششی نازک از ماده نرم کننده روی پوست پا (به جز لای انگشتان) بکشید و از خشکی پوست پا جلوگیری کنید.

روی پینه‌ها و میخچه‌ها را به ملایمت صاف کنید، برای این منظور از سنگ پا استفاده کنید.

هر هفته یا در صورت لزوم (زود تر) ناخنهای پا را بگیرد. ناخنهای پا را به طور صاف بگیرد و سپس لبه‌های آن را با سوهان ناخن، گرد کنید. که از فرو رفتن ناخن در داخل گوشت پا جلوگیری می‌شود.



همواره جوراب و کفش مناسب بپوشید:

هرگز پا برهنه راه نروید.

کفشهای راحت بپوشید که مناسب پاهایتان باشد و از آنها محافظت کند.



هر بار قبل از پوشیدن

کفشها داخل آن را بررسی

کنید تا مطمئن شوید

که سطح داخل آنها صاف است و داخل آن چیزی نباشد.

پاهای خود را در برابر سرما و گرما به خوبی محافظت کنید.

جورابهایتان از جنس نخ و به اندازه باشد و روزانه جورابهایتان



را عوض کنید (بشوید).

اگر هنگام شب پاهایتان

احساس سرما می‌کند،

جوراب بپوشید.

به حفظ جریان خون پاها کمک کنید.

به هنگام شستن پاهای خود را بالا نگه دارید.

روزانه ۲ تا ۳ بار و هر بار به مدت ۵ دقیقه مچ پا و نیز

انگشتان خود را به طرف بالا و پایین تکان دهید.

برای مدت طولانی پای خود را روی پای دیگر قرار

ندهید.



سیگار نکشید:

با پزشک خود، پاهایتان را بدون

پوشش ارزیابی کنید.

در صورت بروز زخم، بریدگی، تاول و ساییدگی روی

پاهایتان که روند التیام آن پس از یک روز آغاز نشود به

پزشک خود اطلاع دهید.