



دیابتی‌ها چه کفشی بخرند؟

بسیاری از افراد بر این باورند که چون قند بالای خونشان را به واسطه داروهای خوراکی کنترل می‌کنند و به مرحله تزریق انسولین نرسیده‌اند، در گروه مبتلایان دیابت قرار نمی‌گیرند...

بسیاری از افراد بر این باورند که چون قند بالای خونشان را به واسطه داروهای خوراکی کنترل می‌کنند و به مرحله تزریق انسولین نرسیده‌اند، در گروه مبتلایان دیابت قرار نمی‌گیرند، اما باید بدانید از وقتی پزشک برای کنترل قند بالای خون، داروی خوراکی تجویز می‌کند، یک فرد دیابتی محسوب می‌شوید و باید همچون افرادی که انسولین مصرف می‌کنند، تمام نکات قابل توجه یک فرد دیابتی را رعایت کنید.

یکی از عوارض قند بالای خون، بخصوص در افرادی که بدرستی قند خونشان کنترل نمی‌شود، بی حسی در پاهاست.

در اثر این بی حسی اگر زخم، پینه یا میخچه‌ای به واسطه پوشیدن کفش نامناسب در پا ایجاد شود، فرد دیابتی قادر به تشخیص بموقع عارضه نیست و به دلیل تاخیر در درمان، احتمال بروز مشکلات ثانویه وجود دارد. در نتیجه، بهترین اقدام برای پیشگیری از این مشکلات انتخاب یک کفش مناسب است.

کفش دیابتی‌ها نباید خیلی گشاد یا تنگ باشد بلکه باید سایز پا بوده، پنجه پهنی داشته باشد تا انگشتان بر راحتی در آن قرار گیرند. تنگی یا گشادی کفش، سبب اصطکاک پا با کفش و ایجاد میخچه یا زخم در انگشتان می‌شود.

بهتر است، کفش مبتلایان بندی، چسبی یا سگ‌دار باشد تا آسان‌تر به اندازه پا تنظیم شود. کفش‌های جلو باز، دمپایی، صندل و کفش‌های راحتی دارای تسمه‌های بین انگشتی هرگز مناسب نیستند.

بهترین زمان برای خرید کفش، عصرهاست، چون در این زمان پاها حداکثر تورم را دارند و اگر در این زمان با کفش احساس راحتی داشته باشید، در سایر اوقات روز نیز با آن کفش راحت خواهید بود.

بهترین جنس کفش چرم است که باید کفی آن طبی و قابلیت تعویض داشته باشد.

دیابتی‌ها توجه داشته باشند که کفش نو را با فاصله بپوشند و در صورت بروز هر گونه تاول، زخم، قرمزی یا درد در پاها به دنبال کفش راحتی‌تری باشند.

فاخره بهبهانی - جام‌جم