

مراقبت از پا در بیماران دیابتی

افراد مبتلا به دیابت به طور ویژه در معرض آسیب‌های پا هستند، بنابراین مهم است که مراقبت مناسبی از پاهای‌شان به عمل آورند و آنها را به طور مرتب معاینه کنند...



افراد مبتلا به دیابت به طور ویژه در معرض آسیب‌های پا هستند، بنابراین مهم است که مراقبت مناسبی از پاهای‌شان به عمل آورند و آنها را به طور مرتب معاینه کنند.

اگر مبتلا به دیابت هستید، برای مراقبت از پاهای‌تان این نکات را در نظر داشته باشید:

- پاهای‌تان را روزانه با آب و صابون بشوئید، و به دقت آنها را پس از آن خشک کنید.
- از یک کرم مرطوب‌کننده برای پوست پای‌تان استفاده کنید، اما آن را بین انگشتان پا ننزید.
- ناخن‌های پای‌تان را کوتاه نگهدارید، اما آنها در خط مستقیم بگیرید. گرفتن گوشه‌های ناخن ممکن است به عارضه "ناخن فرورفته" بینجامد.
- از استفاده از ضدعفونی‌کننده‌ها، ابزارهای تیز یا بالشک‌های گرم‌کننده روی پاها خودداری کنید.
- پای‌تان با جوراب‌های راحت گرم و خشک نگهدارید.
- با اجتناب از سیگار کشیدن از مشکلات گردش خون پیشگیری کنید. و چهار زانو ننشینید.