

دیابتی‌ها از پاهای خود مراقبت کنند

یک متخصص قلب و عروق گفت: مبتلایان به دیابت باید روزانه پاهای خود را با آب ولرم شست‌وشو داده و خشک کنند.



یک متخصص قلب و عروق گفت: مبتلایان به دیابت باید روزانه پاهای خود را با آب ولرم شست‌وشو داده و خشک کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، سیده طوبی کاظمی با اشاره به اینکه دیابت شایع‌ترین بیماری غددی است، اظهار کرد: حدود نیمی از دیابتی‌ها متأسفانه از بیماری خود بی‌اطلاع هستند. وی با بیان اینکه مهم‌ترین علت بستری طولانی مدت فرد مبتلا به دیابت در بیمارستان، عوارض ناشی از زخم پای دیابتی است، افزود: در دنیا هر 30 ثانیه یک پا به علت عوارض دیابت قطع شده و از هر شش بیمار دیابتی یک نفر در طول زندگی خود دچار زخم پای دیابتی می‌شود.

این متخصص قلب و عروق ادامه داد: مهم‌ترین و با ارزش‌ترین شیوه در جلوگیری از ابتلا به پای دیابتی، پیشگیری بوده و آموزش بیماران رکن اساسی پیشگیری و درمان است. کاظمی با اشاره به علت زخم پا در بیماری دیابت، افزود: در بیماران دیابتی بدلیل بالا بودن قند خون در طولانی مدت رگ‌های خونی آسیب دیده و جریان خون در پوست پاها مختل شده و به مرور زمان اعصاب پاها نیز ممکن است آسیب دیده و فرد دچار بی‌حسی در پاها شود و اغلب زخم‌های پا، در بیماران دیابتی که دچار بی‌حسی در پاها شده‌اند، ایجاد می‌شود.

وی تصریح کرد: دیابت بدلیل ایجاد مشکلات چشمی باعث نداشتن دید خوب و مانع از کشف آسیب زودرس در پاها شده و در صورت ایجاد زخم در پا و عفونت آن، به سرعت پیشرفت کرده به سیاه شدن پا منجر می‌شود. این متخصص قلب و عروق ضمن اشاره به نکاتی که بیماران دیابتی برای جلوگیری از بروز زخم پا باید رعایت کنند، گفت: مهم‌ترین نکته در جلوگیری از بروز زخم پای دیابتی، کنترل منظم قند خون، مصرف به موقع و صحیح داروها و قطع سیگار و الکل است. کاظمی با بیان اینکه معاینه منظم پاها به منظور کشف هر گونه تاول، بریدگی، ترک، سوختگی، خراش، ناخن‌های عفونی و میخچه و پینه در پا توسط بیمار انجام شود، عنوان کرد: شست و شو و خشک کردن روزانه پاها بویژه لابه‌لای انگشتان با استفاده از آب ولرم انجام شود، قبل از شست‌وشو و استحمام، حرارت آب با دست، آرنج یا دماسنج اندازه‌گیری شود.

پس از استحمام در صورت خشکی پوست پا می‌توان از وازلین، کرم بچه یا گلیسرین استفاده کرد ولی نباید بین انگشتان را روغن یا کرم زد. این متخصص قلب و عروق با اشاره به اینکه از پیاده‌روی با پای برهنه و روی سطح داغ مانند سواحل شنی یا اطراف استخرها یا سطوح بسیار سرد اجتناب شود، افزود: حتی در منزل از دمپایی و جوراب مناسب استفاده شود و هرگز از چسب‌های زخم برای زخم پا استفاده نشود.

کاظمی یادآور شد: لازم است بیماران دیابتی، از کفش‌های مناسب و راحت استفاده کنند و از پوشیدن کفش‌های پلاستیکی، پنجه تنگ، پاشنه بلند، جلو یا پشت باز و همچنین کفش‌ها و دمپایی‌های لغزنده خودداری کرده و قبل از پوشیدن کفش، داخل آن را از نظر وجود اجسام یا میخ بررسی کنند. بهترین جنس کفش برای این بیماران نیز کفش‌های چرمی است. وی با اشاره به اینکه لازم است با افزایش اقدامات ایمنی از ضربه و آسیب به اندام‌های تحتانی پیشگیری شود، خاطر نشان کرد: برای تقویت پاها، ورزش ساده‌ای مثل پیاده‌روی، شنا و دوچرخه سواری توصیه می‌شود.