



دیابت

مقدمه:

یکی از بیماری های شایع در جامعه امروزی دیابت است که عوارض متعددی در اعضای حیاتی بدن از جمله قلب، چشم، عروق، کلیه و پا ایجاد می کند. آسیب اعصاب (نوروپاتی) یکی از اصلی ترین عوارض دیابت است که به چندین شکل خود را نشان می دهد، شایع ترین شکل آن به صورت بی حسی، سوزن سوزن شدن و یا مور مور شدن در پاها است. البته گاهی به صورت از بین رفتن حس درد و حرارت و حس درک موقعیت پا ظاهر می شود. به دنبال بی حسی در پاها، زخم اتفاق می افتد که مهم ترین علت بستری بیماران دیابتی است. هرچند کنترل عوارض مربوط به زخم پا آسان است اما عدم دقت و سهل انگاری در مراقبت از پا منجر به بروز ضایعات جدی و جبران ناپذیری از جمله قطع عضو خواهد شد. آگاهی بیماران و خانواده آنان در زمینه پیشگیری و مراقبت از پا و زخم پای دیابتی نقش بسیار مهم و ارزنده ای در اجتناب از ایجاد زخم پا و قطع عضو در بیماران مبتلا به دیابت دارد.

شیوه زندگی مبتلایان به دیابت باید بر 7 اصل زیر استوار شود:

۱. رژیم غذایی مناسب
۲. ورزش یا پیاده روی منظم
۳. کاهش وزن
۴. مصرف مرتب داروها
۵. اندازه گیری قند خون
۶. آشنایی با عوارض بیماری
۷. مراقبت از پاها

رعایت اصول زیر برای پیشگیری از بروز عوارض دیابت ضروری است

- از اصول زندگی افراد مبتلا به دیابت، رژیم غذایی مناسب و ورزش و پیاده روی منظم، آشنایی با عوارض دیابت و مراقبت از پاها می باشد.
- در افراد مبتلا به دیابت قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را بررسی کنید.

- در صورت تغییر فرم در انگشتان پاها از کفش های مخصوص استفاده نمایید. از جوراب تمیز و کاملا اندازه پاها استفاده شود.
- هر نوع زخم، قرمزی، تاول، خراشیدگی، ترک خوردگی را درپاها جدی بگیرید.
- هرگز سیگار نکشید چون سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندام ها می شود.
- هنگام نشستن به مدت طولانی از قرار دادن ساق پاها بر روی هم به مدت طولانی خودداری کنید.
- مصرف مواد غذایی ماکارونی، برنج و الویه در افراد دیابتی کمتر توصیه می شود.
- پیاده روی روزانه منظم (دست کم روزی ۳۰ دقیقه) می تواند بسیاری از عوارض دیابت را به تأخیر اندازد.
- پاهای شما به غیراز معاینه توسط خودتان، باید حداقل سالی دوبار توسط یک پزشک هم معاینه شود؛ تا هم اعصاب آن معاینه شوند، هم آسیب هایی که شما متوجه آنها نشده اید، تشخیص داده شود.

فراموش نکنید برای پیشگیری از بروز پای دیابتی:

ناخنها را کوتاه نگه داشته و از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پهن استفاده نمایید.

منبع: بسته های آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آدرس: سمنان – بلوار بسیج – دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان – معاونت بهداشتی

شماره تماس: ۳۳۴۴۱۰۲۲