عارضه پای دیابتی چیست؟

14 بهمن 1401

شایع‌ترین علت بستری شدن بیماران دیابتی در بیمارستان، عارضه‌ای به نام پای دیابتی است که نگرانی قطع عضو را به دنبال دارد. در جریان بیماری دیابت، گردش خون اندام‌ها مختل می‌شود؛ آسیب عروق و اعصاب ریز انتهای اندام‌ها باعث می‌شود بافت انگشتان پا که بیشتر در معرض فشارند، در معرض زخم قرار گیرند. از طرفی، آسیب اعصاب محیطی باعث می‌شود بیمار دیابتی، زخم را حس نکند و عفونت پیشرفت کند.

برای پیشگیری از بروز عارضه پای دیابتی، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

– **هر روز بعد از فعالیت‌های روزانه، پاهایتان را معاینه کنید و به دنبال زخم، قرمزی، تاول، سوراخ و خراشیدگی باشید.** برای این کار می‌توانید از آینه کمک بگیرید یا از کسی بخواهید که این کار را برایتان انجام دهد.
– **هر روز بعد از فعالیت، پاهایتان را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید.** صابون‌های قوی ممکن است باعث خوردگی پوست پایتان شود.
– **قبل از گذاشتن پاهایتان در داخل آب، دمای آن را اندازه بگیرید.** پای شما نمی‌تواند به خوبی گذشته، داغ بودن آب را متوجه شود و ممکن است بسوزید. سوختگی هم یکی از علل زمینه‌ای پای دیابتی است.
– **پاهایتان را آرام و کامل خشک کنید.** خشک بودن بین انگشتان پا خیلی مهم است، چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می‌آید.
- [دیابت](#) **باعث خشکی و شکنندگی پوست می‌شود.** به همین دلیل بعد از شست‌وشو و استحمام حتما پوست دست و پای خود را با یک لوسیون نرمال یا روغن معمولی چرب کنید. اما بین انگشتان شما به هیچ وجه نباید چرب شود.
– **پاهای شما به غیر از معاینه توسط خودتان، باید حداقل سالی دوبار توسط یک پزشک هم معاینه شود** تا هم اعصاب پا بررسی شوند، هم آسیب‌هایی که ممکن است شما متوجهش نشده باشید.

– **هر روز ورزش کنید.** ورزش روزانه باعث بهبود گردش خون می‌شود.
– **پاهایتان را به صورت ضربدری روی هم قرار ندهید.** زیرا جلوی گردش طبیعی خون را می‌گیرد.
– **به مدت طولانی در یک وضعیت ثابت نایستید**، چون جلوی گردش خون به کف پایتان را می‌گیرید.
– **یاد بگیرید چطور ناخن‌هایتان را بگیرید که انگشتان‌تان زخم نشود.** قبل از گرفتن ناخن، انگشتان پایتان را در آب ولرم بگذارید تا ناخن‌ها نرم شوند. ناخن‌ها را صاف بگیرید تا گوشه‌هایش داخل گوشت نشود.
– **پمادهای آنتی بیوتیکی ممکن است باعث زخم شدن پاهای شما شوند.** مراقب استفاده از آن‌ها باشد.
– **مراقب استفاده از کیسه آب گرم و جوراب‌های برقی باشید.** ممکن است موقع استفاده از آن‌ها پاهایتان بسوزد و باخبر نشوید. سواحل شنی داغ هم برای شما خطرناکند.
– **سیگار نکشید.** سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندام‌ها می‌شود و زمینه را برای تشکیل پای

دیابتی مهیا می‌کند.
– **همیشه کفش بپوشید؛ مخصوصا اگر بینایی‌تان افت کرده و حس پاهایتان تضعیف شده است.** اما هر کفشی را نخرید و نپوشید.
– **ترجیحا کفش طبی یا ورزشی بپوشید.** بیشتر کفش‌های رسمی، پاشنه بلند و مدل‌دار فشار زیادی به پایتان وارد می‌کنند و زمینه‌ساز زخم و پای دیابتی می‌شوند.

– **این جمله که «بپوشید، بعدا جا باز می‌کند» را باور نکنید.** کفش باید کاملا مناسب پاهایتان باشد، نه تنگ، نه گشاد؛ راحتِ راحت.
– **بعد از پنج ساعت پوشیدن کفش، آن را از پایتان خارج کنید** تا هم نقاط تحت فشار پا هوایی بخورند، هم گردش خون آن دوباره برقرار شود.

– **حتی در اتاق سعی کنید پابرهنه راه نروید.** یک خار کوچک داخل فرش، یک تکه نان خشک شده یا هرچیز دیگری می‌تواند خیلی آسان باعث زخم شدن پایتان شود. اما برای مدت طولانی دمپایی نپوشید. صندل، دمپایی لانگشتی و دمپایی جلو باز هم نپوشید.
– **جوراب‌های کشی و ورزشی محکمی که روی پایتان جا می‌اندازد نپوشید.** جوراب‌های تمیز، نخی و خشک بپوشید. جوراب‌های نایلونی ممکن است باعث حساسیت و زخم شوند.
– **شب‌ها اگر احساس سردی در پنجه پا می کنید، جوراب گرم بپوشید.** در هوای سرد هم همین‌طور.