

به نام خدا



دکتر ماندانا محمودی

تهیه شده در فصلنامه پیام دیابت-انجمن دیابت ایران

- ۱- روزانه پاها را با صابون و آب ولرم بشویید و سپس خشک کنید ( به خصوص لا به لای پا را )  
این مورد برای بزرگسالان صادق است .



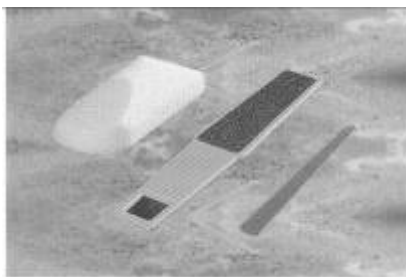
- ۲- هنگامی که پاها به طور کامل خشک شد پاها را با روغن‌های گیاهی نظیر روغن زیتون ماساژ دهید تا نرم شده و از اصطکاک ممانعت شود. این کار از پوسته شدن و خشکی پاها جلوگیری می‌کند.



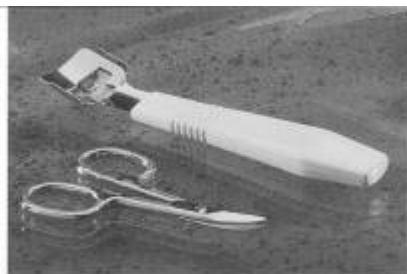
- ۳- کفش‌های پاشنه کوتاه که از چرم نرم تهیه شده و دقیقاً اندازه پاها باشند بپوشید این کفش‌ها باید پنجه پهن بوده و هیچ فشاری ایجاد ننماید. و قوس پا را در برگیرد. کفش‌های نو را روز اول، فقط نیم ساعت به پا کنید و در روزهای بعد به یک ساعت افزایش دهید- میخچه و پینه اغلب به علت فشار و اصطکاک ناشی از کفش و جوراب نامناسب ایجاد می‌شوند. کفش‌هایی بپوشید که کاملاً اندازه باشند و فشار و اصطکاک نکنند.



۵- جهت برداشتن پینه و میخچه، پاها را به مدت ده دقیقه در آب ولرم قرار داده و از صابون ملایم استفاده نمایید سپس با حوله یا سوهان بافت‌های اضافه را بسایید. دقت کنید پاها زخمی نشود. به هیچ عنوان نباید پوست تحریک شود.



۶- هرگز میخچه و پینه را نبرید.



۷- هرگز توتون (سیگار و پیپ و قلیان ...) مصرف نکنید زیرا باعث انقباض عروق خونی و کاهش گردش خون می‌شود.

۸- همیشه پاهای خود را گرم نگه‌دارید زیرا سرما باعث انقباض رگ‌های خونی و کاهش جریان خون می‌شود.



۹- هیچ دارویی را بدون تجویز پزشک استفاده ننمائید زیرا برخی داروها برای پاهای بی‌دچار اختلال جریان خون مناسب نیستند.

۱۰- بدون تجویز پزشک از گرما به صورت آب داغ، بطری حاوی آب داغ یا بالشتک گرم استفاده ننمایید. حتی گرمای ملایم نیز ممکن است به پوست دارای گردش خون ضعیف، آسیب برساند.



۱۱- با مشاهده هر گونه خراش و سائیدگی، حتی کوچک و یا مشاهده هر گونه قرمزی، تاول، درد و تورم با پزشک تماس بگیرید.



۱۲- به محض ایجاد هر زخمی، محل را با گاز استریل پوشانده و از نوار چسب ظریف یا چسب‌های سلولزی جهت چسباندن گاز استفاده ننمایید.

وب سایت انجمن دیابت ایران : [www.ir-diabetes-society.com](http://www.ir-diabetes-society.com)

