

مُراقبت از پاها، برای تمام عُمر

روش های مؤثر برای مُراقبت از پایِ دیابتی

پا، همچون خِشتِ اولِ بَنای بدن است. خردمندان از قدیم گفته‌اند: "پا، ستون بدن است." پا، عضو بدن انسان می‌باشد که با کمک آن راه می‌رود. هر گونه کجی و ناراستی در پا، تمام بدن را تحت فشار قرار می‌دهد و به انواع ناراحتی‌ها گرفتار می‌کند.^۲

وزن بدن بر استخوان پاشنه و سر استخوان‌های کف پا، وارد می‌شود. استخوان‌های دیگر کف پا به صورت یک قُوس از زمین فاصله دارند.^۲

پا، همچون خِشتِ اولِ بَنای بدن است.

عَضَلات پا، مُحافظ و قُدرت دهنده پا هستند و اجازه می‌دهد که پا به مانند یک اهرم عمل کند و بدن را در هر قدم به جلو ببرد. از آنجایی که عضلات درکشش طبیعی هستند و رُباط‌ها، قوی و محکم می‌باشند و استخوان‌ها قُوسی خوب دارند، اهرم پاشنه عمل می‌کند و پا به حرکت در می‌آید.^۲

به طور کلی مراقبت دقیق از پا، بهترین روش برای تضمین سلامتی

پاها است. با مراقبت روزانه ، شما از مشکلات پا پیشگیری خواهید کرد. (ص ۷۳)^۱

مراقبت درست از پاها ، بخش مهمی از برنامه مراقبت بهداشتی افراد دیابتی (مبتلایان به بیماری قند) را تشکیل می دهد. بنابراین مهم است که مراقبت مناسبی از پاهای شان به عمل آورند و آن ها را به طور مرتب معاینه کنند. (ص ۷۳)^۱

دیابتی ها مراقب پاهای شان باشند! کسانی که دچار بیماری دیابت (بیماری قند) هستند، باید بیش از دیگران در نظافت پاهای شان بکوشند و به محض مشاهده هر تغییری، پزشک خود را در جریان قرار دهند.^{۱۷}

برای محافظت از پاها و پیشگیری از بروز میخچه، تاول و پینه، فرورفتگی ناخن در گوشت و زخم، نوع کفش اهمیت خاصی دارد.^۱

افراد مبتلا به دیابت (بیماری قند) به طور ویژه در معرض آسیب های پا هستند. همچنین بیماران دیابتی با رعایت نکات بهداشتی از بروز زخم در ناحیه پاها جلوگیری نمایند و نیز احتمال ایجاد آسیب های ایجاد شده در بدن و از جمله پاها و انگشتان را پیشگیری نمایند . (صص ۷۳-۷۴)^۱

یکی از خطرناک ترین عوارض دیابت ، ایجاد زخم های مزمن در پا می باشد که نهایتاً می تواند منجر به قطع عضو گردد. تمام بیماران

دیابتی ، دچار مشکلات مربوط به پا نمی شوند، اما مراقبت های ساده می توانند تا حدود زیادی پیشگیری کند.

در صورت زخم شدن پا از یک محلول ضد عفونی ضعیف (مانند بتادین که با سرم استریل رقیق شده) استفاده کنیم و سپس روی آن را با گاز استریل پوشانده و بانداز کنیم. اگر بعد از ۴۸ ساعت زخم رو به بهبودی نرفت با پزشک خود مشورت کنیم. (ص ۷۴)^۱

زخم پا را کاملاً جدی بگیریم. بیمارانی که سابقه زخم پا داشته اند، باید از نظر عوامل مساعد کننده بررسی شوند.^۱

کفش راحت و مناسب بپوشیم . پوشیدن کفش راحت و مناسب، برای محافظت از پاها و جلوگیری از بروز آسیب ها ،به ویژه در پای دیابتی ضروری است. روی یک جفت کفش خوب، سرمایه گذاری کنیم که به خوبی مناسب باشد.^۳ کفش باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند. به عبارت دیگر باید کاملاً "اندازه پا و خیلی راحت باشد، نه آن قدر تنگ که جریان خون را کند و نه آن قدر گشاد که از فرمان فرد خارج شود.^۲

کفش های تنگ، موجب بروز ناراحتی و تغییر شکل پا و محدودیت در حرکات فرد می شود و باعث ایجاد زخم های دردناک و میخچه پا و نیز نارسایی های گردش خون، درد و خستگی می نماید.^۲

ویژگی های کفش مناسب عبارتند از: رویه کفش از چرم نرم باشد تا شکل پاهای شما را به خود بگیرد و به آن اجازه تنفس دهد؛ درون

کفش و لایه داخلی کفش باید نرم و بدون برآمدگی های خشن باشد تا پوست را پا تحریک نکند؛ بخش زیرین کفش باید از ماده محکمی ساخته شود تا در هنگام راه رفتن مانع از وارد آمدن فشار اضافی بر مچ و قوزک پا شود؛ پنجه کفش باید پهن و دارای فضای کافی برای حرکت باشد. طول کفش باید تقریباً ۱.۲۵ سانتی متر از بلندترین انگشت پای ما (در حالت ایستاده) بلندتر باشد. (ص ۷۴)^۱

+ پاهای خود را خشک نگه داریم. رعایت بهداشت پا، بسیار مهم است . پاهای خود را با آب و صابون ملایم، تمیز کنیم. برای جلوگیری از بروز تاول و عفونت قارچی ، آن ها را کاملاً خشک کنیم.^۱

+ به نواحی بین انگشتان پای خود توجه زیادی داشته باشیم، زیرا تمایل به تجمع رطوبت دارند

+ یک حوله کوچک یا پودر پا، برای کمک به خشک نگه داشتن پاهای خود در نظر بگیریم.^۴ رطوبت، یکی از دلایل اصلی ایجاد تاول است؛ بنابراین خشک نگه داشتن پاهای خود ضروری است.^۳

+ اگر پاهای مان خیس شد، در اسرع وقت یک جفت جوراب خشک بپوشیم.^۳

+ اندازه جوراب باید مناسب و از جنس نرم یا پشم باشد که از پای ما مراقبت کرده، آن را در برابر فشار حفظ کند. جوراب های نخی با پوشش نایلونی، از عرق کردن پا تا اندازه ای جلوگیری می کنند . (ص ۷۵)^۱

از پوشیدن کفش های مدل تنگ و پنجه باریک پرهیز کنیم. زیرا باعث بروز تاول و میخچه و تغییر شکل پا می شوند.^۱

هر روز پاهای تان را از نظر ترک برداشتن، قرمزی، تاول زدن، بُریدگی ها یا هر مورد غیر عادی بررسی کنیم. چنانچه زیر پای خود را نمی توانیم ببینیم از یک آینه استفاده کنیم. به دنبال زخم، تاول، خشکی یا قرمزی بگردیم، زیرا همگی ممکن است نشانگر عفونت باشند.^۱

هرگز از گرمای مرطوب یا خشک، و یا مواد شیمیایی قوی به پاها استفاده نکنیم.^۱

هر روز علاوه بر شستن سراسر پاها با صابون ملایم، ناخن های انگشت پاها را تمیز و مرتب نگه داریم. سپس آن ها را به دقت خشک کنیم، به ویژه بین انگشتان را.^۱

اگر پوست روی پاهای مان خیلی خشک شد، از محلول لوسیون استفاده کنیم، ولی نه بین انگشتان.^۱

هر روز جوراب تازه و تمیز بپوشیم.^۱

از پوشیدن جوراب های تنگ، درز دار، چین دار و با کش محکم، خودداری کنیم.^۱

ناخن ها باید با دقت و با ناخن گیر گرفته شود و از کوتاه کردن بیش از اندازه آن ها خودداری شود. بدین ترتیب از آسیب پوست اطراف ناخن جلوگیری می شود.^۱

ناخن ها را از عرض کوتاه کنیم و گوشه های آن ها را نگیریم. لبه های

ناهموار ناخن ها را سوهان بزنیم؛ در نتیجه انگشتان، پای مجاور را خراش نمی دهد.^۱

برای از بین بردن زگیل یا میخچه، از داروهای تجاری استفاده نکنیم، زیرا به پوست ما آسیب می رسانند.

اگر ناخن های مان بسیار سفت و خشن، ترک برداشته، تغییر شکل یافته و یا ضخیم باشد به پزشک مراجعه کنیم.^۱

پاهای خود را در معرض گرما یا سرمای شدید قرار ندهیم. قبل از شست و شوی پا، درجه حرارت آب را روی مچ دست امتحان کنیم.^۱

اعضاء خانواده می توانند پاهای مان را بازرسی کنند یا کارهای مربوط به ناخن ها را انجام دهند.^۱

مراقب تاول در پای خود باشیم. هنگامی که کفش به پا ساییده شده و پوست را تحریک کند، تاول تشکیل می شود. محل تاول را به آرامی بشوییم و از تحریک دوباره آن جلوگیری کنیم. سعی در ترکاندن یا خشکاندن تاول نکنیم، زیرا باعث نفوذ میکروب و عفونت می شود. چنانچه مشاهده کردیم که تاول به کندی ترمیم می شود یا ملتهب شده، به سرعت به پزشک مراجعه نماییم.^۱

برای محافظت از پاها و پیشگیری از بروز میخچه، تاول و پینه، فرو رفتگی ناخن در گوشت و زخم، نوع کفش اهمیت خاصی دارد.^۱

همیشه در منزل دمپایی یا کفش راحتی بپوشیم.^۱

هرگز پا برهنه راه نرویم. این کار اصلاً درست نیست، زیرا کف پاها شدیداً سخت و کثیف، و بعد از آن آزرده و زخم می شوند. چنانچه به بیماری عروق پاها مبتلا هستیم، خطر خاصی ما را تهدید می کند. کفش ها را برای محافظت از پاها ساخته اند؛ بنابراین کفش بپوشیم.^۱

همیشه با کفش، جوراب بپوشیم زیرا کفش های چرمی، پلاستیکی و دیگر کفش ها باعث تحریک پا و شروع زخم پا می شوند.^۱

کفش های خود را از نظر وجود اشیای زاید، آستر پاره، قسمت های خشک و خشن که ممکن است به پاهای تان آسیب برساند، واریسی کنیم.^۱

معمولاً کفش های پاشنه کوتاه توصیه می شود. کفش های پاشنه بلند، به انگشتان پا فشار وارد می آورد و احتمال تاول زدن را افزایش می دهند.^۱

مبتلایان به دیابت باید مواظب سنگ ریزه در داخل کفش، جمع شدن آستر کفش، سوراخ یا ترک در زیر یا روی کفش، بلند بودن ناخن پا یا هر چیزی که مورد آزدگی پا می شود، باشند.^۱

کفش های نو را به آهستگی بپوشیم، احتمالاً در روز اول به مدت نیم ساعت بپوشیم و هر روز نیم ساعت به مدت آن اضافه کنیم.^۱

سعی در ترکاندن یا خشکاندن تاول نکنیم، زیرا باعث نفوذ میکروب و

عفونت می شود.^۱

مشکلات و ناراحتی های پا را هر چه زودتر درمان کنیم.^۱

حتی اگر پاهای سالمی داریم، باید هر چند ماه، از نظر سلامت پا توسط پزشک معالج که از ارتباط میان دیابت و مشکلات پا آگاهی دارند، مورد معاینه قرار گیریم تا از بروز مشکلات یاد شده در پا پیشگیری شود.^۱

نباید از وسایل تیز، سنگ پا، یا محصولات تجاری برای مبارزه با میخچه استفاده کرد، زیرا ممکن است مشکلات بدتر شود. این کار را به گروه مراقبت های بهداشتی واگذار کنیم.^۱

زخم های کوچک را به سرعت درمان کنیم. محل آسیب را با آب و صابون نرم کننده، شسته و کاملاً خشک کنید. سپس یک پماد ضد میکروب روی آن مالیده و با یک پارچه ضد عفونی شده بپوشانیم. حداقل یک بار در روز آن را بررسی کنیم.^۱

به تغییرات شکل پای خود توجه کنیم. این تغییرات پا، به سبب ضعف عضلات یا کوتاه شدن تاندون ها در اثر آسیب های ناشی از دیابت (بیماری قند) ظاهر می شوند.^۱

برای مراقبت از پاها، ورزش کنیم. ورزش کردن پاها و ران ها به طور روزانه، ممکن است جریان خون را افزایش دهد. برای مثال پیاده روی، روش

خوب و مطمئنی برای جریان خون در پا است.^۱ هنگام ورزش، حتماً از کفش های ورزشی مناسب استفاده کنیم.^{۱۰}

✚ اگر قادر به حرکت نیستیم، هنوز می توانیم کمک به جریان خون خود کنیم! به این صورت که سعی کنیم انگشتان پا را به حالت خمیده در آوریم و پاها را بالا و پایین بگذاریم، پاها را به صورت دایره وار، حرکت دهیم و روی نوک پا (نوک پنجه) بایستیم.^۱

✚ برای استحکام و تقویت ناخن ها می توانیم از مواد غذایی ، میوه ها و سبزی ها یی که دارای مواد مفیدی مانند ویتامین A، C، E و ویتامین های خانواده B کلسیم و ژلاتین می باشند ، استفاده نماییم. اینگونه مواد در ترمیم ناخن ها و پوست های ترک خورده آن ، نقش موثری دارند. ویتامین های A، B، C در سلامت ناخن ها، نقش اساسی دارند و کلسیم نیز از املاح مورد نیاز ناخن ها است.^۵

هنگام پیاده روی مراقب بروز پینه و جراحت در پاها باشیم و از کفش و جوراب مناسب استفاده کنیم.^۱

✚ کرم پا، استفاده کنیم . این کار از خشک شدن بیش از اندازه پوست پا و ایجاد ترک های دردناک جلوگیری می کند . کرم را با یک ماساژ تسکین دهنده پا، ترکیب کنیم: حرکات کوچک و دایره ای، نه تنها احساس خوشایندی را روی پوست ایجاد می کند، بلکه گردش خون را نیز تقویت می کند.^۶

➤ به طور منظم استراحت کنیم و پاهای خود را دراز نماییم. در طول انجام فعالیت های کاری، استراحت دادن منظم به پاها، بسیار مهم است. ^۷نشستن، درآوردن کفش و بالا بردن پاها می تواند به کاهش تورم و جلوگیری از ناراحتی کمک کند. از این وقفه ها برای بررسی پاهای خود برای هر گونه نشانه ای از تاول، قرمزی یا سایر مسائل استفاده کنیم. آن ها می توانند به ما در جلوگیری از آسیب بیشتر کمک کنند. از استراحت برای کشش پاها و مچ پا، خم کردن انگشتان پا و تکان دادن پاها برای بهبود گردش خون و کاهش تورم استفاده کنیم. ^۳

سیگارتان را خاموش کنید! سیگار با کاهش جریان خون، مشکل پاها را شدیدتر می کند. خودداری از مصرف سیگار، باعث کاهش و بهبود عوارض پای دیابتی می شود. ^۱

➤ پاهای خود را در معرض گرما یا سرمای شدید قرار ندهیم. قبل از شست و شوی پا، درجه حرارت آب را روی مچ دست امتحان کنیم. ^۱

➤ ناخن های مان را کوتاه کنیم. ناخن ها باید با دقت و با ناخن گیر گرفته شود و از کوتاه کردن بیش از اندازه آن ها، خودداری شود. ^۱ بدین ترتیب از آسیب پوست اطراف ناخن، جلوگیری می شود. (ص ۷۶) ^۱ ناخن های بلند پا، می تواند ناراحت کننده باشد و ممکن است باعث درد یا کبودی در طول زندگی مان شود. ^۷ ناخن ها را از عرض، کوتاه کنیم و گوشه های آن ها را نگیریم. لبه های ناهموار آن ها را سوهان بزنیم؛ در نتیجه انگشتان، پای مجاور را خراش نمی دهد. ^۸

➤ ناخن های پا را مستقیماً کوتاه کنیم. هرگز گوشه های ناخن را برش ندهیم. انجام این امر، می تواند باعث رشد ناقص ناخن پا شود. ^{۱۰}

روزانه به اندازه کافی آب بنوشیم. کم آبی بدن، می تواند منجر به مشکلات پا شود؛ بنابراین در طول روز مقدار زیادی آب (۶-۸ لیوان) حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید، بنوشیم.^۹

پاهای خود را به طور مرتب بررسی کنیم و به تغییرات رنگ، بافت یا ظاهر توجه نماییم.^{۱۰}

کفش با اندازه مناسب بخریم. ممکن است در کفش های تولید شده توسط تولید کنندگان مختلف یک اندازه بنوشیم. کفش های جدید را در اواخر روز بخریم، زمانی که پاها در بزرگ ترین حالت خود قرار دارند. همیشه کفش هایی را بخریم که بهترین حس را دارند.^{۱۰}

بهداشت پا، از جمله شستن و خشک کردن بین انگشتان پا را رعایت کنیم.^{۱۰}

درد پا را نادیده نگیریم. دردی که در یک دوره زمانی معقول افزایش می یابد یا برطرف نمی شوند باید توسط پزشک خود، ارزیابی شوند.^{۱۰}

انجام پیاده روی را جدی بگیریم. پیاده روی، یک راه عالی برای کنترل وزن است و یک نرم کننده عالی برای پاها است.

هر روز کفش های خود را جایگزین کنیم. از آنجایی که پاها دارای غدد عرق هستند، کفش های ما رطوبت را از پاهای مان جذب می کنند؛ بنابراین مهم است که اجازه دهیم کفش های خود، کاملاً خشک شوند.^{۱۰}

هنگام پوشیدن دم پای در طول روز، روی پاهای خود ضد آفتاب بزنیم تا دچار آفتاب سوختگی نشویم.^{۱۰}

به داد ناخن های فرو رفته در گوشت انگشتان پا برسیم. ناراحتی ناخن های فرو رفته در گوشت پا، مربوط به پوشیدن کفش های تنگ، رشد سریع ناخن های پا، یا فقر بهداشتی و شکستگی ناخن است. استفاده از

کفش‌های نامناسب ، می‌تواند باعث فرو رفتگی ناخن در گوشت پا شود، به ویژه اگر ناخن‌ها گرایش به کج شدن داشته باشند؛ بنابراین توصیه می‌شود از پوشیدن کفش‌های تنگ که ناخن انگشتان پا را فشار می‌دهند، خودداری کنیم. از طرف دیگر، از پوشیدن جوراب‌های تنگ نیز خودداری کنید.^۸ کوتاه کردن ناخن انگشتان پا به اندازه مناسب، ممکن است از بروز این کار جلوگیری کند.^۵ به طور کلی گرفتن صحیح ناخن‌ها، باعث تقویت آن‌ها می‌شود و از ایجاد فرو رفتگی ناخن در گوشت دست یا پا، جلوگیری می‌کند.^۸

برای کمک به محافظت از پاهای خود در برابر آسیب و عفونت، از راه رفتن با پای برهنه خودداری کنیم.^{۱۰}

✚ هر گونه جراحت در اطراف ناخن را ضد عفونی کنیم و تا می‌توانیم ناخن‌های فرو رفته در گوشت را درمان کنیم.^۵ اگر ناخن‌های مان بسیار سفت، خشن ، ترک برداشته، تغییر شکل یافته و یا ضخیم باشد به پزشک مراجعه کنیم.(ص ۷۶)^۱

✚ یک برنامه غذایی متعادل داشته باشیم. یک رژیم غذایی سالم برای قوی و سالم نگه داشتن کل بدن، از جمله پاهای مان ضروری است . مطمئن شویم که مقدار زیادی میوه، سبزی ها و غلات کامل (سبوس دار) را در برنامه غذایی خود قرار دهیم.^۹

✚ به جان میخچه تان نيفتيم ! از بروز میخچه پا ، جلوگیری کنیم. یک میخچه ، رشد بیش از اندازه مخروطی شکل و شاخی و دردناک پوست است که معمولاً بالای مفاصل انگشتان و یا پایین انگشتان آشکار می‌شود. میخچه پا ، یکی از ناراحتی‌هایی است که در اثر راحت نبودن

کفش ایجاد می‌شود. در صورتی که مبتلا به میخچه پا شده‌ایم، باید از زخم شدن آن جلوگیری نمود تا عفونتی حاصل نشود.^۴

لازم است از پوشیدن کفشی که باعث فشار و پیدایش میخچه می‌شود، خودداری کرد.^۴

هیچگاه نباید لایه سطحی میخچه را با تیغ یا چاقو بریم، بلکه با استفاده از پمادها و روغن‌های مخصوص و مواد دارویی (با نظر پزشک)، آن را از بین برد.^۴

بهترین درمان میخچه‌ها، پیشگیری از بروز آن‌ها است. از آنجایی که میخچه‌ها به وسیله کفش‌های با اندازه نامناسب تولید می‌شود، از این رو، اطمینان حاصل کنیم که کفش ما به هیچ شکلی روی انگشتان مان فشار نمی‌آورد. معمولاً انگشت شست و انگشت کوچک پا، انگشتانی هستند که میخچه می‌گیرند.^{۱۱}

هنگام خرید کفش خود، باید به اندازه آن دقت کنیم چرا که اگر اندازه آن مناسب نباشد، مشکل بروز میخچه اتفاق می‌افتد. در نظر داشته باشیم که کفش بزرگ و گشاد به اندازه کفش کوچک می‌تواند ایجاد ناراحتی کند، چرا که پا در داخل آن می‌لغزد و ایجاد اصطکاک می‌کند. نتیجه این اصطکاک، موجب بروز میخچه است. یک راه دیگر برای جلوگیری از فشار به میخچه، استفاده از کفی کفش نرم و قابل ارتجاع است. کفی مناسب کفش، وزن بدن را در تمام پهنای کف پا توزیع کرده و از وارد آمدن فشار به قسمت پا جلوگیری می‌کند.^{۱۱}

اگر مشکلاتی مانند بریدگی، خراش یا نیش حشرات داریم، به سرعت آن‌ها را درمان کنید تا از بروز عفونت جلوگیری کنیم.^۳

در پیشگیری از بروز عفونت‌های قارچی پاها، پیش قدم باشیم. اگر جوراب‌های ما به قارچ‌های بیماری‌زا آلوده شوند، ممکن است سبب بیماری قارچی شود. قارچ‌ها، به سرعت به پاها و انگشتان پاها منتقل می‌شوند. توجه داشته باشیم که لای انگشتان پا، محل مناسبی برای رشد و توسعه این نوع قارچ‌ها است. یکی از دلایل اصلی مبتلا شدن پا و انگشتان به این عارضه، عدم رعایت اصول بهداشتی پس از اجرای فعالیت‌های ورزشی، به ویژه استفاده از پوشاک و جوراب‌های آلوده است؛ بنابراین برای جلوگیری از پیشرفت سریع و رشد قارچ در لای انگشتان پا، حتماً پس از انجام برنامه‌های ورزشی، جوراب‌های خود را با آب گرم و صابون بشوییم. همچنین پس از شست و شوی جوراب‌ها با آب گرم و مواد پاک‌کننده، آن‌ها را در آفتاب خشک کنیم. انجام این امر، از مهم‌ترین اقدامات موثر جهت پیشگیری از بروز عفونت‌های قارچی و بهداشت پا است.^۲

در انتخاب جوراب خود، بیشتر توجه شود. نوع جورابی که می‌پوشیم می‌تواند تاثیر زیادی بر سلامت پاهای ما داشته باشد.^۷ پوشیدن جوراب مناسب، می‌تواند از بروز تاول جلوگیری کند و پاهای ما را خشک و راحت نگه دارد.^۲

در پیشگیری از بروز سرمازدگی پاها، پیش قدم شوید ! سرمازدگی، یک سوختگی شدید است و ممکن است دمای بدن انسان تا ۳۵ درجه سانتیگراد زیر صفر برسد. همچنین درمان سرمازدگی همیشه موثر نیست. به طور کلی موثرترین و بهترین اقدام، پیشگیری از بروز آن است. علت‌های بروز سرمازدگی می‌توانند خیس بودن پوشاک و جوراب، کفش نازک و غیر

عایق، کفش تنگ، که باعث دشواری در گردش خون می‌شود و نیز ثابت ایستادن در یک محل خیلی سرد و برفی باشد؛ بنابراین پوشاک خشک، عایق و تحرک، می‌توانند تا اندازه زیادی از بروز سرمازدگی جلوگیری نمایند.^{۱۳} سرمای شدید، به ویژه همراه رطوبت می‌تواند موجب بروز سرمازدگی و از دست رفتن انگشتان شود.^{۱۲}

به طور کلی موثرترین و بهترین اقدام در سرمازدگی، پیشگیری از بروز آن است.

✚ **با پای سرما زده، مهربان باشیم!** هنگامی که پاها و شست پای مان، سرما زده شده است برای کاهش ورم آن و گرم کردن آن ها، پاهای خود را بلندکنیم. تا می‌توانیم از ایستادن در داخل آب و برف خودداری نماییم. سعی کنیم در هر فرصتی که به دست می‌آوریم پاهای خود را حرکت داده و چنانچه انجام این کار ممکن نیست انگشتان و پاشنه پا را در داخل کفش خود حرکت دهیم. هرگز تاول‌های ایجاد شده بر روی پای سرمازده را نترکانیم، بلکه با پانسمان خشک و استریل روی آن را بپوشانیم.^{۱۲}

✚ **ماساژ روزانه پاهای مان را فراموش نکنیم.** پاها را روزی یک بار، و به ویژه پس از حمام، ماساژ دهیم. برای ماساژ از لوسیون بدن یا مرطوب کننده استفاده کنیم. ماساژ را از مچ پا شروع کنیم و به طرف بالا ادامه دهیم. این کار به جریان خون کمک می کند. در هنگام انجام این حرکات، پاها را روی کوسن یا بالشی بگذاریم که قدری بالاتر از بدن قرار گیرد.^{۱۷}

همواره سعی کنیم از جمع شدن عرق در کفش جلوگیری کنیم، زیرا عرق موجب فشار بر پا و نیز رشد میکروب و آسیب های پوستی می شود.

✚ **مراقب پینه شست پا ، باشیم .** پینه شست پا ، یک برآمدگی دردناک و متورم بر روی شست پا است. عارضه پینه شست پا ، ممکن است بسیار دردناک شود. پینه ، در حقیقت ضخیم شدگی یا برجستگی لایه های خارجی بدون درد پوست که بر اثر فشار یا تحریک مداوم به وجود می آیند. دلیل ظاهر شدن ناگهانی این پینه ها ، پوشیدن کفش تنگ است.^۵

✚ **روی پینه را بیوشانیم.** گذاشتن بالشتک های مخصوص پینه بر روی آن، پوشیدن کفش را راحت تر می کند.^۵

هرگز به زور کفشی را که اندازه پای مان نیست، یا خیلی سفت است به پا نکنیم.^۵

✚ **افرادی که پاهای شان زیاد عرق می کنند بایستی هر روز جوراب شان را عوض نمایند و از جوراب شسته شده و تمیز استفاده کنند و در مورد پاهای کم عرق، جوراب ها را باید لااقل یک روز در میان عوض نمود.**

همچنین شُست شوی مرتب و خشک کردن کامل پاها و مصرف پودر تالک، راه خوبی برای مبارزه با عَرَق پا است.^{۱۷}

✚ ناخن های پاها را خشک و تمیز نگه داریم. این کار کمک می کند تا باکتری ها و قارچ ها ، روی ناخن ها تجمع پیدا نکنند.^۵

✚ سبزی های نارنجی و زرد رنگ را از قلم نیندازیم! سبزی های نارنجی و

زرد رنگ مانند هویج، کدو تنبل و سیب زمینی شیرین سرشار از ویتامین A هستند که می توانند به بَرَق نگه داشتن ناخن ها و جلوگیری از خشکی آن ها کمک کنند .همچنین آن ها حاوی بتاکاروتن، پیش ساز ویتامین A هستند که به سلامت پوست کمک می کند .رژیم غذایی متعادل با این غذاها، می تواند برای سلامت کلی ما مفید باشد. بتاکاروتن، یک عنصر مهم برای رشد ناخن است .^{۱۴}

✚ سبزی های برگ سبز را دریابیم! سبزی های برگ سبز سرشار از کلسیم، آهن و آنتی اکسیدان هاست.همچنین این سبزی ها، منبعی از مواد مغذی هستند . افزودن اسفناج، کلم پیچ، کلم بروکلی و غیره به برنامه غذایی روزانه می تواند به ما کمک کند تا از شکننده شدن ناخن ها جلوگیری کنیم.^{۱۶}

دُمپایی در کنار استخر و در دُوش های عمومی بپوشیم .این امر خطر عفونت های ناشی از قارچی را که می تواند به ناخن های پا وارد شود، کاهش می دهد .^۸

✚ گام های ساده برای سالم ماندن بدن مان را جدی بگیریم! مراقبت از کل بدن به مراقبت از پاهای مان کمک می کند. ما می توانیم این کار را با پای بندی به برنامه غذایی دیابت خود، بررسی قند خون، خودداری از مصرف الکل و عدم استعمال دخانیات انجام دهیم. انجام ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در اکثر روزها نه تنها به کاهش وزن اضافی کمک می کند، بلکه می تواند سطح تری گلیسیرید، قند خون، فشار خون و سطح کلسترول (چربی خون) را نیز کاهش دهد.^{۲۰}

✚ بر روی پوست جاهایی که احساس می کنیم ممکن است تاول بزند چَسب بزنیم. چَسب به عنوان یک پوست دُوم، پوست اصلی ما را حفاظت می کند. برای اینکار می توانیم از چسب زینک اکسید پارچه ای، استفاده کنیم. مراقب باشیم که چَسب در هنگام چسبیدن به پوست، چُرُوک بر ندارد و یا دو نوار چسب کنار هم روی یکدیگر نیافتند، چون برجستگی های به وجود آمده، خود می تواند موجب تاول شود.^{۱۸}

از پوشیدن کفش های پاشنه دار و نُوک تیز، تَنگ یا نُوک باز خودداری کنیم.^{۲۰}

✚ سرد و گرم بایدها و نبایدها : دیابت می تواند پاها را نسبت به گرما و سرما بسیار کمتر حساس کند؛ بنابراین از پاها در برابر دمای شدید محافظت کنیم. از پدهای گرم کننده یا پتوهای برقی روی پاهای خود، استفاده نکنیم. در ساحل و روی سنگفرش های داغ کفش بپوشیم. پاهای خود را در آب ولرم با صابون ملایم، بشوئیم.^{۲۰}

✚ پاهای خود را هر روز با آب گرم (نه داغ) بشوئیم.^{۱۹}

✚ برای دریافت کمک با پزشک خود صحبت کنیم. معاینات منظم، بخش بزرگی از مراقبت از پا در هنگام ابتلا به دیابت است. برای جلوگیری از مشکلات قبل از شروع، حداقل سالی یک بار برای معاینه کامل پا به پزشک مراجعه کنیم. اگر پاهای ما بی‌حس یا گزگز می‌کند یا زخم‌هایی که به کندی التیام می‌یابند و یا مشکلات دیگری دارند، فوراً با پزشک خود تماس بگیریم.^{۲۰}

✚ مراقبت منظم در خانه و رفتن به تمام قرارهای ملاقات با پزشک، بهترین گزینه برای جلوگیری از مشکلات پا و جلوگیری از جدی شدن مشکلات کوچک است.^{۱۹}

اگر هر یک از این علائم زیر را تجربه کردیم، منتظر قرار ملاقات بعدی پزشک خود نباشیم فوراً به پزشک معمولی یا پزشک پا مراجعه کنیم: درد در پاها یا گرفتگی در باسن، ران یا ساق پا در حین فعالیت بدنی؛ گزگز، سوزش یا درد در پاهای خود؛ از دست دادن حس لامسه یا توانایی احساس گرما یا سرما به خوبی؛ تغییر در شکل پاها در طول زمان؛ ریزش مو در انگشتان پا، پاها و ساق پا؛ پوست خشک و ترک خورده روی پاهای خود؛ تغییر در رنگ و دمای پاهای خود؛ ناخن‌های پا ضخیم و زرد شده؛ عفونت‌های قارچی مانند پای ورزشکار بین انگشتان پا؛ تاول، زخم، ناخن فرو رفته در انگشت پا؛ اکثر افراد مبتلا به دیابت می‌توانند از عوارض جدی پا جلوگیری کنند.^{۱۹}

✚ فعالیت‌های مناسب پا مانند پیاده روی، دوچرخه سواری یا شنا را انتخاب کنیم. با پزشک خود در مورد اینکه کدام فعالیت برای ما بهترین است و یا باید از آن‌ها اجتناب کنیم، مشورت کنیم. همچنین حتماً از پزشک

خود بپرسیم که چه کارهای دیگری می توانیم برای حفظ سلامت پاهای خود انجام دهیم.^{۱۹}

✚ از افزایش قند خون جلوگیری کنیم. قند خون بالا که کنترل نشده باقی می ماند، خطر جریان خون ضعیف و آسیب عصبی به پاهای ما را افزایش می دهد، که می تواند ما را مستعد بی حسی پا، زخم ها و عفونت های طولانی مدت کند. اگر به موقع تشخیص داده نشود، زخم ها و عفونت های پا، می توانند جدی شوند و منجر به قانقاریا (سیاه شدگی) و حتی قطع انگشت پا شوند.^{۲۰}

هر روز پای خود را از نظر بریدگی، قرمزی، تورم، زخم، تاول، میخچه، پینه یا هر تغییر دیگری در پوست یا ناخن بررسی کنیم. اگر کف پای خود را نمی بینید از آینه استفاده کنیم، یا از یکی از اعضای خانواده کمک بخواهیم.^{۱۹}

منابع:

- ۱- دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال
- ۲- پاهای سالم برای کوه نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۳۹

3-Foot Care When Hiking linked In, 2023,
(<https://www.linkedin.com>)

4-Foot Care Tips While Hiking Kilimanjaro,
Kilimanjaro Sunrise,
(<https://kilimanjarosunrise.com>)

۵-ناخن های سالم و زیبا، با تغذیه سالم، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)
6-Enjoy hiking: 5 Tips for Healthy Feet,
GesundLand Vulkaneifel , 2023,
(<https://www.gesundland-vulkaneifel.de/en/blog/>)

7-8 Foot Care Tips While Hiking Kilimanjaro,
Kilimanjaro Sunrise,
(<https://kilimanjarosunrise.com>)

۸- رازهای زیبایی و شادابی پوست ، وحید عرفانی ، چاپ اول ، ۱۳۹۰ ، انتشارات
آسیم

9 -10 Ways to Keep Your Feet Healthy While
Mountaineering, climbing port, 2023, (<https://climbingport.com>)

10-Happy Feet: 10 Tips for Maintaining Healthy
Feet, Ucla Health, 2024,
(<https://www.uclahealth.org/>)

۱۱-میخچه هم راه چاره دارد ! ، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه،
شماره ۷۹، تابستان ۱۳۹۴، صص ۲۹-۳۲

۱۲- با کمی دقت و احتیاط سرمازدگی قابل پیشگیری است!، ترجمه و تدوین
وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره ۳۷

۱۳-مُراقب حوادث خطرناک کوه در فصل زمستان باشیم، وحید عرفانی
(vahiderfani.ir).

14-What to Eat for Healthy, Beautiful Nails,
According to Manicurists, Amy Reiter, Discovery
or Its Subsidiaries and Affiliates, .Food Network,
2020, (<https://www.foodnetwork.com>)

15-Tips for Healthy Nails, American Academy of
Dermatology Association, 2023,
(<https://www.aad.org/>)

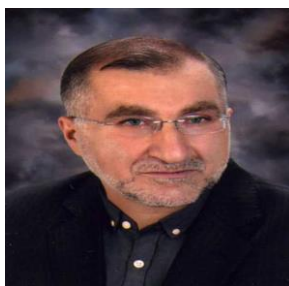
16-Include These 5 Foods In Your Daily Diet For
Stronger Nails,Deeksha Sarin ,2020,
(<https://food.ndtv.com>)

۱۷-زیبایی طبیعی را دریابید! وحید عرفانی،(کتاب جدید در دست چاپ)

۱۸-در جلوگیری از بروز تاول پیش قدم شوید!، وحید عرفانی
(vahiderfani.ir) ،

19-Diabetes and Your Feet, Centers for Disease
Control and Prevention, 2023,
(<https://www.cdc.gov>)

20-How to Care for Your Feet When You Have
Diabetes, Web Md, 2023,
(<https://www.webmd.com>)



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir