

مشاوره برای مراقبت از پا و مشاوره در مورد کفش

در این فرم مشاوره هایی در مورد مراقبت از پا و کفش برای افراد مبتلا به دیابت [بیماری قند] داده میشوند.

چرا در مورد ابتلا به دیابت [بیماری قند] باید به یک متخصص پا مراجعه کرد؟

دیابت (و یا همان بیماری قند) یک اختلال متابولیک مزمن است. در این حالت بدن به خودی خود نمی تواند سطح قند خون را به اندازه طبیعی حفظ کند.

شانس ابتلای اشخاص مبتلا به دیابت [بیماری قند] برای داشتن مشکلات پا بیشتر است. بنابراین مهم است که شما در هر سال، حداقل یک بار، پای خود را (بصورت پیشگیرانه) برای معاینه به یک متخصص پا نشان دهید. در خلال این تست عملکرد اعصاب پای شما، رگ های خونی و مفاصل پای شما کنترل میشوند. در خلال این تست همچنین احتمال در معرض خطر قرار داشتن برای ابتلا به مشکلات پا مورد بررسی قرار میگیرد.

چگونه شما می تواند از پای خود به بهترین صورت مراقبت نمایید؟

- . هر روز پاهایتان را با آب ولرم بشویید و بطور کامل خشک نمایید.
- . هرگز پای خود را در لگن ماساژ یا نشویید.
- . پای خود را روزانه برای بریدگی ها، تاول ها و یا نواقص دیگر بازرسی نمایید.
- . پاهای خود را روزانه با یک کرم روغن، نظیر وازلین، چرب نمایید.
- . هرگز با پای برهنه و یا فقط با جوراب راه نروید، حتی در خانه؛
- . روزانه از جوراب و یا جوراب ساق بلند تمیز استفاده نمایید. بویژه جاهای دوخت و یا درز جورابها را کنترل نمایید تا اینها به پای شما فشار وارد نسازند.
- . در تمام طول روز کفش مناسب بپوشید، همچنین در خانه؛
- . همیشه قبل از پوشیدن کفشهایتان آنها را بررسی کنی تا هیچ سنگ ریزه ای در داخل کفشهای شما نباشد.
- . در صورت مشاهده یک زخم بر روی پایتان حتماً و فوراً با پزشکتان تماس بگیرید.

مشاوره در مورد کفش

- . خرید کفش های جدید همیشه باید در ساعات بعد از ظهر انجام گیرد، به دلیل اینکه پاها در طول روز متورم میشوند؛
- . در هر بار خرید کفش بگذارید تا اندازه پای شما دوباره اندازه گیری شود، چه از نظر طول و چه از نظر عرض.
- . اندازه کفش باید حداقل ۱ سانیمتر طولانی تر از بلندترین انگشت پای شما باشد.
- . مطمئن شوید که کفشهای شما دارای چسب نواری بستن کفش و یا بند کفش قیطانی مناسب هستند.
- . حداکثر بلندی ارتفاع پاشنه کفش نباید بیشتر از ۲ تا ۳ سانتی متر باشد.
- . جای دوخت و یا درزهای داخل کفشهایتان را کنترل نمایید. اینها نباید توسط پاهای شما احساس شوند.
- . یک کفش خوب باید فوراً خوب و راحت برای پایتان باشد. اگر این موضوع واقعیت نداشته باشد، شما نباید این کفشها را بخرید.
- . آیا شما یک کفی کفش و یا ارتوتیک [اوتیز، لوازم اضافی پا] دارید و میخواهید که اینها را در کفشهای جدید خود قرار دهید؟ در اینصورت اینها را به همراه تان ببرید تا در فروشگاه آنها را در داخل کفشهای جدیدتان امتحان نمایید.