

علائم کاهش قند خون شامل:

- احساس گرسنگی ، ضعف عمومی ،
- تپش قلب
- تعریق بیش از حد
- بی حسی اندام ها

علائم افزایش قند خون شامل:

- تشنگی شدید
- ادرار بیش از حد معمول
- تاری دید
- خشکی و برافروختگی صورت

برای جلوگیری از عوارض دیابت به توصیه های زیر عمل نمایید.

۱. مراجعه منظم به پزشک معالج را فراموش نکنید.
۲. دستورات دارویی و غذایی و فعالیت توصیه شده از طرف پزشک را به طور مرتب اجرا نمایید.

یکی از محل های شایع زخم پای دیابتی زیر شست پا میباشد.

دیابت باعث از بین رفتن حس درد و نارسایی گردش خون و سرکوب سیستم ایمنی میشود که همه این مشکلات باعث خشک شدن و ایجاد ترک در پوست پا و از بین رفتن حساسیت نسبت به صدمات ناشی از آسیب های حرارتی مثل آب داغ و مواد شیمیایی مثل شوینده ها و آسیب های ضربه ای و فشاری مثل کفش و جوراب تنگ و نامناسب می شود.



یکی از مشکلاتی که به دنبال دیابت ایجاد میشود زخم های مزمن و مقاوم به درمان است که معمولا در کف پا ایجاد میشود. این مشکل بدنبال کم شدن جریان خون در اندام ها ایجاد میشود.

کف پا دورترین قسمت بدن از قلب است که نسبت به دیگر بافت های بدن ، خون کمی دریافت میکند به همین علت است که در هوای سرد اولین جایی از اندام که سرد میشود پا میباشد. همچنین میکروب ها زمینه را مساعد دیده بر روی زخم ایجاد شده شروع به فعالیت کرده و عفونت ایجاد میکند .



مراقبت از پای دیابتی



۸. در صورت وجود بریدگی، زخم، تاول یا خراشیدگی روی پاها که در طی چند روز شروع به ترمیم و بهبودی نکرد به پزشک اطلاع دهید

ترشح و تورم و قرمزی و یا کبود شدن ممکن است اولین علامت و نشانه مشکلات پا باشد که توجه به آن ضروری است.

آموزش پرستاری بیمارستان مفتوح ورامین
ویرایش آذر ۹۵

۳. به علایم کاهش یا افزایش قند خون توجه نمایید و به محض مشاهده این علایم به پزشک مراجعه نمایید.

۴. ورزش کنید

۵. از کفش مناسب و وسایل حفاظتی مثل کفی کفش استفاده نمایید.



۶. هر روز پاهای خود را با آب گرم بشویید نه آب داغ و به خوبی خشک کنید حتی بین انگشتان پا

۷. برای مدت طولانی پاهای خود را روی هم نیندازید.