

سه عارضه ی دیابت که خطر عفونت های پا را افزایش می دهد عبارتند از :

- ✓ کاهش حس درد و فشار بر پا
- ✓ خون رسانی ضعیف پا
- ✓ ضعف سیستم ایمنی(افزایش قند خون توانایی سیستم دفاعی بدن را برای از بین بردن میکروب ها کاهش میدهد لذا قند خون باید به خوبی کنترل شود.
- ✓ زخم های پای دیابتی با ترک پا یا ترک بین انگشتان پا یا تشکیل پینه آغاز می شود.
 - (۱) روزانه پاهای خود را از نظر بروز زخم ،تاول ،بریدگی و کنترل کنید.
 - (۲)پاهایتان را به دقت خشک کنید به خصوص بین انگشتان پا.
 - (۳)از کرم نرم کننده برای پاها استفاده کنید اما بین انگشتان را چرب نکنید.
 - (۴)ناخن های پارا صاف بگیرید و سپس لبه های آن را با سوهان گرد کنید.
 - (۵)کفش جلوبسته(گرد)پوشید و هر بار قبل از پوشیدن کفش ها داخل آن را بررسی کنید تا چیزی داخل آنها نباشد.
 - (۶)به هنگام نشستن پاهای خود را بالا نگه دارید .این عمل به حفظ جریان خون پاها کمک می کند.
 - (۷)روزانه دوتا سه بار وهر بار به مدت ۵ دقیقه مچ پا وانگشتان خود را به طرف بالا وپایین تکان دهید.
 - (۸)از جوراب های نخی با رنگ روشن استفاده کنید.
 - (۹)هر شش ماه یکبار به چشم پزشک مراجعه کنید.
 - (۱۰)بهترین ورزش ،پیاده روی است.

نکات کلیدی در مورد رژیم غذایی بیماران دیابتی:

- ✓ میوه هایی مانند هندوانه و خربزه و طالبی را که به پوست نزدیک است میل نمایید زیرا قند کمتری دارد ،خوردن پوست هندوانه باعث کاهش قند خون می شود.
- ✓ از مواد غذایی رژیمی استفاده شود زیرا قند را به ندرت بالا میبرد یا اصلا بالا نمی برد اما باید مراقب بود که دچار افت قند خون نشوید.
- ✓ لبنیات:یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست
- ✓ غلات : دو تکه نان لواش هر کدام به اندازه ی کف دست یا یک تکه نان سنگک یا نان بربری.
- ✓ مواد نشاسته ای:یک عدد سیب زمینی کوچک یا دوقاشق پوره ی سیب زمینی یا سه قاشق دانه ی ذرت.
- ✓ میوه:دوعدد انجیر متوسط،یک عدد انار ،یک خوشه کوچک انگور،یک عدد سیب کوچک، یک قطعه دایره ای آنا ناس،یک برش طالبی ،یک هلو
- ✓ خوردن برنج ،پوره ی سیب زمینی،عسل، نوشا به های گازدار و انواع نان و بیسکویت ،کیک ،قند غلات ،آرد سفید ۹۰درصد تا ۱۰۰درصد قند خون را بالا می برند.
- ✓ خوردن شیر ،ماست،میوه ها ،ماکارونی،حبوبات،بستنی ۳۰ تا ۵۰ درصد قند خون را بالا می برد.

✓ از سبزیجات استفاده کنید مانند گل کلم، قارچ، انواع کاهو، خیار شلغم، ترب، بادمجان، فلفل دلمه ای، کدو، لوبیا سبز، گوجه فرنگی، زیتون، جعفری، تره، ریحان، کرفس قند خون را بالا نمی برد.

