

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

علل، علایم، عوارض و علاج دیابت

● بسته اطلاعاتی دیابت

آنچه باید درباره دیابت بدانید

آنچه باید درباره دیابت بدانید

ارنست همینگوی (نویسنده)، جری لوئیس (کمدین)، انور سادات (رئیس جمهور اسبق مصر)، حافظ اسد (رئیس جمهور فقید سوریه)، جورج لوکاس، (کارگردان جنگ ستارگان)، ماریو پازو، (نویسنده پدرخوانده)، الیزابت تیلور (هنرپیشه سرشناس هالیوود) و جو فریزر (قهرمان مشت زنی جهان) اگرچه هیچ ربطی به هم نداشتند، یک وجه اشتراک بزرگ داشتند: دیابت! مشاهیر دیابتی یکی دو تا نیستند؛ اما در این میان چهره‌های شاخصی هستند مثل جورج برنز، هنرپیشه و کمدینی که بیش از ۱۰۰ سال عمر کرد و روزگارش را با دیابت گذراند تا به همه نشان بدهد که می‌شود دیابتی بود و برای طولانی مدت زندگی کرد و چهره هم بود و ماند. با این حال، جای هیچ شک و شبهه‌ای نیست که دیابت را اگر سرسری بگیریم و مراعاتش را نکنیم، روی دیگرش را به ما نشان می‌دهد و عوارضش کلافه‌مان می‌کند. برای اینکه شما دچار عوارض دیابت نشوید، باید این بیماری و شیوه برخورد با آن را بهتر بشناسید و مطالعه این بسته آموزشی می‌تواند شروع خوبی باشد.

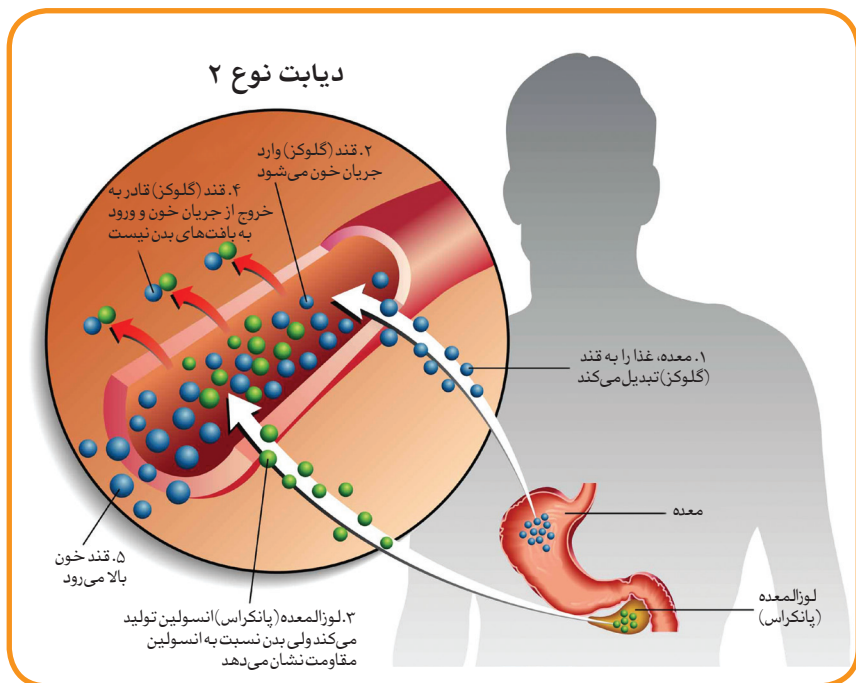
دیابت چیست؟

اگر از یک دیابتی بپرسید تعریف دیابت چیست، احتمالاً جوابش این است که: «بالا بودن قند خون»؛ این جواب تقریباً تعریف درستی از بیماری دیابت است اما سوال اصلی این است که: «چرا در دیابت، قند خونمان بالا می‌رود؟» و جوابش این است که: «در دیابت، سوخت و ساز قند در بدن دچار اختلال می‌شود.» می‌دانید قصه از کجا شروع می‌شود؟ واقعیت این است که هر غذایی که ما می‌خوریم،

برای این که توسط سلول های بدنمان مصرف شود، باید تبدیل به قند شود و مهم ترین ابزار بدن برای کنترل این قند هم غده ای است که در مجاورت معده قرار گرفته؛ غده ای به نام لوزالمعده یا پانکراس. این غده با ترشح هورمون انسولین، قند خون را پایین می آورد؛ یعنی هر وقت مغز ما توسط گیرنده های خودش متوجه افزایش میزان قند خون شود، فرمان ترشح انسولین را به پانکراس اعلام می کند و با ورود انسولین به خون، ظرف مدت کوتاهی قندخون ما کاهش می یابد و به مقدار طبیعی می رسد. دیابت دقیقاً یعنی اختلال در همین چرخه طبیعی.

دیابت چند نوع است؟

سازمان بهداشت جهانی در دسته بندی این بیماری، ۳ نوع دیابت را مشخص کرده است: دیابت نوع یک، دیابت نوع دو و دیابت حاملگی.



❶ **دیابت نوع یک:** مبتلایان به دیابت نوع یک، مشکلشان این است که لوزالمعده‌شان توانایی تولید انسولین را ندارد. علائم این دیابت معمولاً در کودکی بروز می‌کند: خستگی، پراداری، پرنوشی، گرسنگی ناگهانی، کاهش وزن، تشنگی زیاد، تاری دید و خستگی.

❷ **دیابت نوع دو:** علت اصلی بروز دیابت نوع دو، کاهش اثر انسولین است؛ یعنی یا انسولین کار خودش را به درستی انجام نمی‌دهد، یا سلول‌ها به انسولین مقاوم شده‌اند، یا مقدار ترشح انسولین کاهش پیدا کرده و یا اصلاً مقدار انسولین در خون طبیعی است اما مقدار قندخون افزایش زیادی پیدا کرده است. در بیشتر اوقات، ترکیبی از دلایل فوق باعث به وجود آمدن دیابت نوع دو می‌شود. این نوع دیابت در افراد چاق بیشتر دیده می‌شود و درصد شیوع آن در زنان بیشتر از مردان است.

❸ **دیابت حاملگی:** این نوع دیابت، همانطور که از اسمش پیداست، مختص دوران بارداری زنان است ولی مشکل اینجاست که ۵ تا ۱۰ درصد از این زنان بعد از زایمانشان به دیابت نوع دو مبتلا می‌شوند. این دیابت به دلیل تغییر شرایط طبیعی بدن در اثر بارداری به وجود می‌آید و معمولاً سابقه خانوادگی در ابتلا به آن نقش دارد.

دیابت نوع ۱ و ۲ چه تفاوتی دارند؟



لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست (نوع ۱)



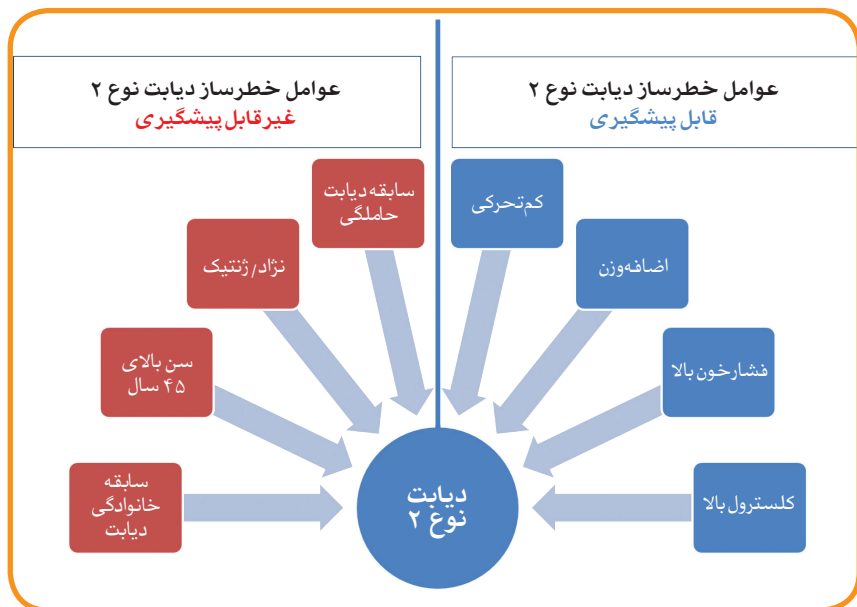
لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد (نوع ۲)



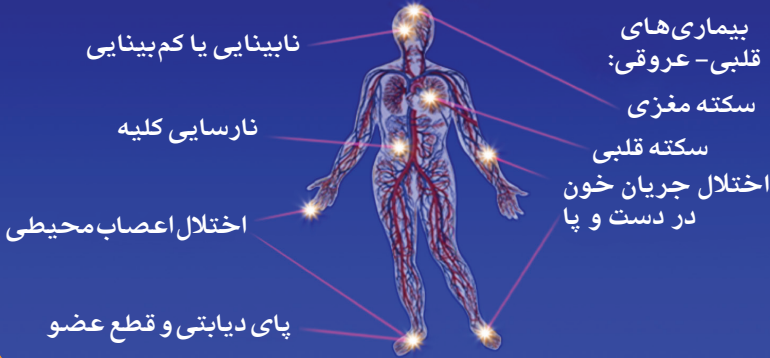
دیابت چه خطری دارد؟

اگر نتوانید دیابت خودتان را کنترل کنید، کم‌کم سر و کله عارضه‌هایش یکی یکی پیدا می‌شود. چشم، قلب، کلیه و انگشتان پا حساس‌ترین و مهم‌ترین جاهایی هستند که درگیر عوارض دیابت می‌شوند. شبکیه چشم پر از مویرگ‌های باریک خونی است که با پیشرفت دیابت، مسدود می‌شوند و مویرگ‌های جدیدی جای آنها را می‌گیرد و این اتفاق آنقدر تکرار می‌شود که در شبکیه چشم، جا برای سلول‌های بینایی تنگ می‌شود و ذره‌ذره دید بیمار، تار و محو شده و در نهایت، بیمار نابینا می‌شود. کلیه هم مثل چشم، آرام‌آرام مویرگ‌هایش از بین می‌روند و کم‌کم کارکردش مختل می‌شود. آسیب مویرگ‌های قلب هم زمینه سکت قلبی بیمار را فراهم می‌کند. عروق و اعصاب حساس انتهای اندام‌ها نیز به همین منوال آسیب می‌بینند و نوک انگشتان پا حسش را از دست می‌دهد و به راحتی زخمی و عفونی می‌شود.

دیابت همچنین ممکن است منجر به اختلال در کارکرد مری، تنبلی معده، اختلال در عملکرد کبد و کیسه صفرا و بروز نقایصی در کارکرد روده بزرگ و روده کوچک هم بشود اما عوارض و مشکلات دیابت فقط همین‌ها نیست. هیپوگلیسمی و کتواسیدوز



عوارض مزمن دیابت



دیابتی دو وضعیتی هستند که در اولی، پایین آمدن شدید و ناگهانی قند خون و در دومی، بالا رفتن شدید و ناگهانی آن باعث می‌شود بیمار به اغما برود و اگر درمان مناسبی دریافت نکند، جانش را از دست بدهد.

از کجا بفهمیم دیابت داریم یا نه؟

پرادراری، پرنوشی، پرخوری و کاهش وزن با وجود اشتهای زیاد از نخستین علائم دیابت هستند اما دیابت معمولاً در مراحل ابتدایی بدون علامت است و کم‌کم با بالاتر رفتن قند خون، این علائم آشکار می‌شوند. اگر چند تا از علائم زیر را با هم دارید، ممکن است مبتلا به دیابت نوع دو باشید و بهتر است برای آزمایش به پزشک مراجعه کنید: پرادراری، پرنوشی و تشنگی زیاد، حساسیت و تحریک پذیری، کاهش وزن، گرسنگی ناگهانی و شدید، عفونت مکرر پوست و مثانه و لثه، گزگز و مور مور انگشتان پا و بی‌حسی انتهای اندام‌ها، دیر خوب شدن زخم‌ها، سابقه بیماری دیابت در یکی از بستگان درجه یک، سابقه بیماری پانکراس، عفونت پانکراس و بعضی بیماری‌های ویروسی مثل سرخچه. وقتی به پزشک مراجعه می‌کنید، او برای اینکه بفهمد شما دیابت دارید یا نه، برای آن آزمایش قند خون ناشتا می‌نویسد و اگر قند خون ناشتای شما بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، به شما خواهد گفت که شما در آستانه ابتلا به دیابت هستید و اگر بالای ۱۲۶ باشد، مبتلا به دیابت.

با دیابت چه باید کرد؟

بهترین برخورد با دیابت نوع یک، تزریق منظم انسولین است و این دقیقاً همان درمانی است که معمولاً از همان دوران کودکی تجویز می‌شود و بیمار باید طبق دستور پزشکش روزانه چند نوبت انسولین بزند اما درمان دیابت نوع دو، متفاوت و کمی پیچیده‌تر است. ورزش و رژیم غذایی در خط اول درمان دیابت نوع دو مورد استفاده قرار می‌گیرند اما اگر این دو (ورزش و رژیم) منجر به نتیجه دلخواه نشوند، پای دارودرمانی به میان می‌آید و در میان داروهای ضدقند نیز دو داروی گلی‌بنکلامید و مت‌فورمین از بقیه نام‌آشنا تر و رایج‌ترند. با این همه، مبتلایان به دیابت نوع دو نیز ممکن است برای کنترل قند خونشان در نهایت مجبور به تزریق انسولین شوند.

دیابتی‌ها باید چگونه زندگی کنند؟

دیابت، جدا از همه درمان‌های طبی‌اش، یک درمان مادام‌العمر دارد و آن چیزی نیست به جز «اصلاح شیوه زندگی»! توصیه پزشکان این است که شیوه زندگی دیابتی‌ها باید بر ۷ اصل زیر استوار شود:

❶ رژیم غذایی مناسب: برای کنترل قند خونتان باید غذا خوردنتان را کنترل و سعی

نشانه‌های هشداردهنده دیابت

DIABETES WARNING SIGNS

- تکرر ادرار و پرادراری
- کاهش وزن قابل توجه
- فقدان انرژی، ضعف و بیحالی
- عطش مفرط و پرنشوی

اگر با این علائم مواجه شده‌اید به پزشک مراجعه کنید

ظهور برخی از این علائم در بعضی از بیماران ممکن است بسیار خفیف باشد

مهم‌ترین علائم دیابت

- رنگ آبی: رایج‌تر در دیابت نوع ۱
- دستگاه اعصاب: پرنوشی، پرخوری، کاهش سطح هوشیاری
- چشم‌ها: تاری دید
- تنفس: بوی استون
- عمومی: کاهش وزن
- دستگاه گوارش: تهوع، استفراغ، درد شکم
- دستگاه تنفس: تنگی نفس، تند و سریع
- دستگاه ادراری: پرادراری، دفع قند (گلوکز) در ادرار

آنچه باید درباره دیابت بدانید



کنید بدنتان را به آن عادت بدهید. هر روز به اندازه‌های مشخص و در زمان‌های ثابت غذا بخورید. به این ترتیب، بدنتان عادت می‌کند قندتان را به کمک قرص‌ها کنترل کند. اما هرگز رسنه نمانید چون گرسنگی شدید، پرخوری را به دنبال دارد و پرخوری، کنترل قند خون را مختل می‌کند.

۲) **ورزش یا پیاده‌روی منظم:** ورزش یکی از پایه‌های درمان دیابت است. پزشکان معتقدند پیاده‌روی روزانه منظم (دست کم روزی ۳۰ دقیقه) می‌تواند بسیاری از عوارض دیابت را به تأخیر بیندازد.

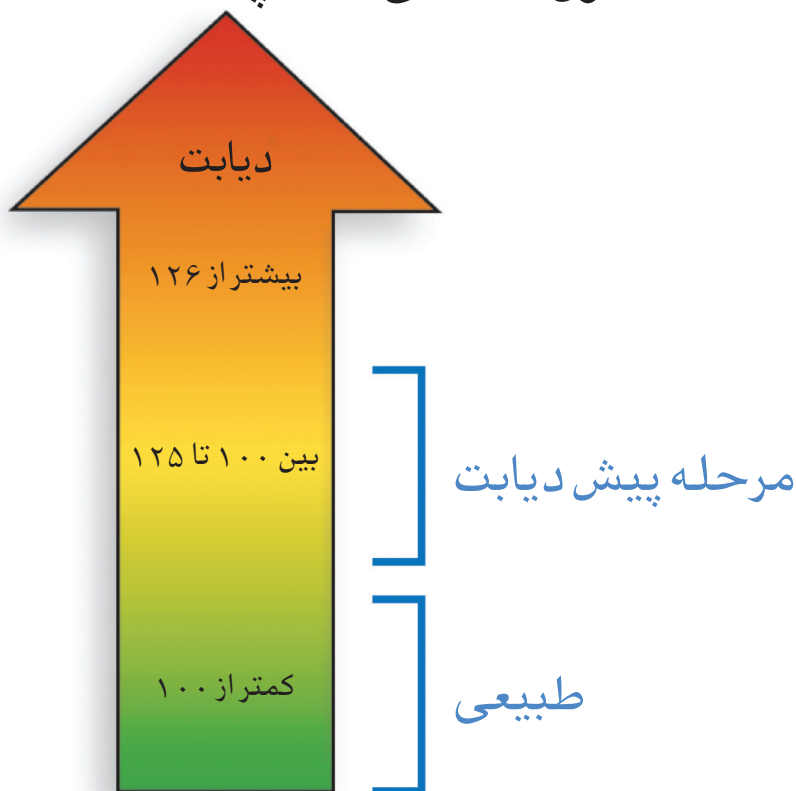
۳) **کاهش وزن:** بیشتر بیماران دیابتی نوع دو، اضافه وزن دارند و به همین دلیل، کاهش وزن یکی از اصول درمانی این نوع دیابت به حساب می‌آید.

۴) **مصرف مرتب داروها:** داروهایتان را بشناسید، نحوه مصرفشان را یاد بگیرید و به اطرفیانتان هم یاد بدهید تا در مواقع لزوم به شما کمک کنند. داروهایتان را روزانه در زمان‌های ثابت و مشخص مصرف کنید چون نظم این کار منجر به تنظیم قند خونتان می‌شود. قرص‌های دیابت را باید دقیقاً قبل از غذا بخورید.

۵) **اندازه‌گیری قند خون:** قندخونتان را مرتب کنترل کنید. آزمایش HbA1c یک نوع آزمایش خون است که نشان می‌دهد وضعیت کنترل قند خونتان در یک ماه گذشته چطور بوده. گلوکومترها هم وسایلی هستند که به کمک آنها می‌توانید در هر ساعتی از روز قند خونتان را چک کنید.

- ۴۶ **آشنایی با عوارض بیماری:** مشکلات کلیوی، قلبی، پای دیابتی، کتواسیدوز و کاهش قند خون از رایج‌ترین عوارض دیابت و داروهای مورد مصرف در این بیماری است. دانستن علائم این مشکلات می‌تواند کمک کند بیماری‌تان را کنترل کنید. پیگیر بیماری‌تان و عوارضش باشید و مراجعه مرتب به پزشک را فراموش نکنید؛ مخصوصاً در هنگام شک به بروز عوارض دیابت.
- ۴۷ **مراقبت از پاها:** خیلی مراقب پاهای خودتان باشید چون خطر بروز زخم و عفونت در پای دیابتی‌ها کم نیست.

قند خون ناشتای شما چقدر است؟





رژیم دیابتی‌ها چگونه باید باشد؟

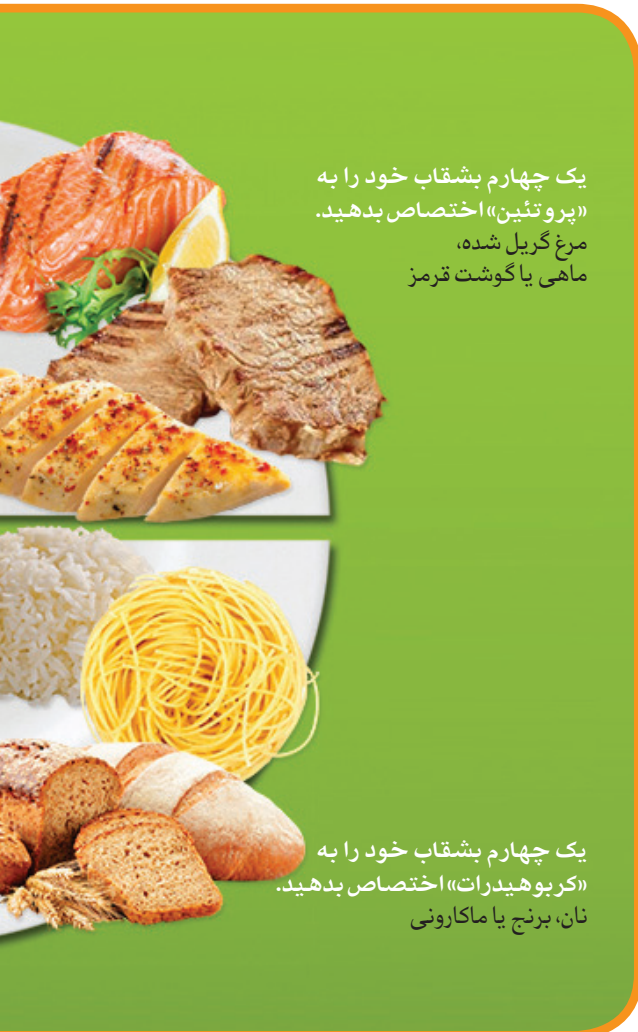
بسیاری از مبتلایان به دیابت نوع دو می‌توانند با رعایت یک رژیم غذایی سالم و منظم، حال خود را بهبود بخشند اما هر فرد، رژیم خاص خودش را دارد و هیچ رژیم دیابتی ثابتی که برای همه دیابتی‌ها مفید باشد، وجود ندارد؛ یعنی باید به پزشک یا متخصص تغذیه مراجعه

کنید تا رژیم خودتان را بیاموزید و اجرا کنید؛ اما رعایت ۷ توصیه زیر، به عنوان رهنمودهای تغذیه‌ای، خالی از فایده نیست:

۱) حجم غذایان را کمتر کنید و تعداد وعده‌های مصرفی‌تان را بیشتر. مصرف ۵ وعده مختصر در طول روز، خیلی بهتر از خوردن ۳ وعده حجیم روزانه است.

۲) رژیم غذایی متنوعی داشته باشید تا هم مواد غذایی لازم به بدنتان برسد، هم چشم‌هایتان سیر شود و ریزه‌خواری نکنید.

۳) حداقل تا یک مدت کوتاه، بعد از خوردن هر غذا قندخونتان را اندازه بگیرید تا متوجه شوید



یک چهارم بشقاب خود را به «پروتئین» اختصاص دهید. مرغ گریل شده، ماهی یا گوشت قرمز

یک چهارم بشقاب خود را به «کربوهیدرات» اختصاص دهید. نان، برنج یا ماکارونی

این غذا چه قدر قند خونتان را بالا می‌برد. اگر این مقدار خیلی زیاد بود، آن غذا را از برنامه غذایی تان حذف کنید.

۴ سعی کنید پروتئین مورد نیازتان را از گوشت سفید بگیرید: مرغ و ماهی. لبنیات هم پروتئین خوبی دارد. اما در مصرف پروتئین هم باید اندازه نگه دارید چون دریافت

بیش از حد پروتئین ممکن

است به کلیه‌هایتان

آسیب وارد کند.

۵ چربی و نمک را در

رژیمتان به حداقل

برسانید و بیشتر فیبر

بخورید که هم سالم

است، هم به هضم و جذب

غذا کمک می‌کند. انواع

میوه‌ها و سبزی‌های تازه

سرشار از فیبرند.

۶ سرخ‌کردنی‌ها و

دم‌کردنی‌ها را کمتر

بخورید و به جایش از

شیوه‌های سالم‌تر طبخ

غذا (کباب‌پز و بخارپز)

استفاده کنید.

۷ بهترین نان برای شما

نان سنگک است. نان‌های

سفید را کمتر بخورید و

از غلات و دانه‌های کامل

به جای فرآورده‌های

شیرینی و نان‌پزی (آرد

سفید) استفاده کنید.

بشقاب غذایتان را سه قسمت کنید



یک دوم بشقاب خود را به «سبزیجات» اختصاص بدهید. اسفناج، کاهو، هویج و سایر سبزیجات



دیابتی‌ها باید چگونه ورزش کنند؟

۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه! این معمولا اولین چیزی است که به بیمار دیابتی توصیه می‌شود. ورزش علاوه بر کاهش وزن بدن و کمک به تناسب اندام، باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود و از عوامل مهم کنترل قندخون به حساب می‌آید. اما دیابتی‌ها در این مورد هم نباید بی‌گدار به آب بزنند چون آنها مجاز نیستند هر ورزشی را هرچقدر که دلشان خواست، انجام دهند. پس قبل از شروع هر ورزشی، از پزشکتان اجازه بگیرید و درباره نوع، شدت و مدت ورزشتان با پزشک مشورت و از او سوال کنید که چگونه باید داروهایتان را قبل و بعد از ورزش مصرف کنید؛ و اما ۵ توصیه ورزشی مهم:

۱) اگر انسولین می‌زنید، ۳۰ دقیقه قبل از شروع ورزش، قند خونتان را چک کنید تا موقع ورزش با افت شدید قند مواجه نشوید.

۲) قبل از ورزش، قند خونتان را با گلوکومتر اندازه بگیرید. اگر قندتان بین ۱۰۰ تا ۲۵۰ بود، با خیال راحت ورزش کنید اما اگر قندتان زیر ۱۰۰ یا بالای ۲۵۰ بود، بهتر است موقتا دور ورزش را خط بکشید تا وضعیتتان متعادل‌تر شود؛ وگرنه در حالت اول، ممکن است دچار افت شدید قند خون (حمله هیپوگلیسمی) و بیهوشی شوید و در حالت دوم، دچار حمله کتواسیدوز و کاهش سطح هوشیاری. اگر قند خونتان زیر ۱۰۰ بود، حتما باید ابتدا یک وعده مختصر غذای حاوی کربوهیدرات یا مقداری میوه و بیسکویت بخورید، کمی صبر کنید و بعد به ورزش بپردازید.

۳) اگر می‌خواهید طولانی‌مدت ورزش کنید، باید هر نیم ساعت قند خونتان را اندازه بگیرید. اگر قندتان زیر ۷۰ بود یا دچار ضعف و بدن‌لرزه شدید، باید ورزش را قطع کنید و یک چیز شیرین بخورید؛ مثلا آب‌میوه، شکلات یا آب‌نبات.

۴) ترکیب ورزش‌های هوازی با ورزش‌های قدرتی، مؤثرتر از انجام یکی از آنهاست. ترکیبی کار کنید و مراقب آسیب‌های جزئی ورزش باشید چون بدن یک فرد دیابتی به خاطر آسیب عروق و اعصاب کوچک، هم زودتر آسیب می‌بیند، هم دیرتر بهبود

تحرک را به زندگی تان تزریق کنید!

چگونه می توانیم در زندگی روزمره خودمان پر تحرک تر باشیم؟

در محل کار، به جای تلفن کردن یا ایمیل زدن به همکاران، تا اتاق کارش بروید، با او صحبت کنید و برگردید.



فروشگاه‌های بزرگی را برای خرید انتخاب کنید که در آنها امکان تحرک و پیاده روی وجود دارد.



اتومبیل خود را دورتر از محل کار یا مرکز خرید پارک کنید تا بخواهید مسافتی را پیاده قدم بزنید.



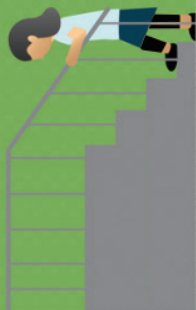
برای صرف ناهار، تا سالن ناهار خوری پیاده روی کنید.



در فواصل کار، تان به جای نوشیدن چای و خوردن تنقلات، ورزش‌های کششی انجام بدهید.



به جای استفاده از آسانسور، از پله استفاده کنید.



می‌یابد. کفش راحت و مناسب بپوشید و ورزش‌های خشن انجام ندهید.

۵ مدتی بعد از پایان ورزش هم باید قندخونتان را اندازه بگیرید. ممکن است چند ساعت بعد از ورزش ناگهان با افت شدید قند مواجه شوید؛ چون عضلات موقع ورزش قند ذخیره خود را مصرف می‌کنند و بعد از اتمام ورزش به سراغ قندخون می‌روند تا ذخایر مصرفی را جبران کنند.

چگونه از بروز پای دیابتی پیشگیری کنیم؟

پای دیابتی شایع‌ترین دلیل بستری شدن دیابتی‌ها در بیمارستان است. پای دیابتی‌ها (به خاطر آسیب عروق ریز پا) راحت‌تر از بقیه زخم می‌شود و از طرف دیگر (به خاطر آسیب عصب‌های پا) بیمار زخم را حس نمی‌کند و موقعی متوجه می‌شود که عفونت، زخم را فرا گرفته. از طرف دیگر، دیابت، سیستم ایمنی را هم تضعیف می‌کند تا عفونت در کنار بدن بی‌دفاع، زودتر به گسترش زخم و در نهایت قطع عضو منجر شود. برای همین، پزشکان به بیماران دیابتی توصیه می‌کنند از پاهای خود خیلی مراقبت کنند. برای جلوگیری از به وجود آمدن پای دیابتی، ۱۱ توصیه زیر را جدی بگیرید:

۱ هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، خودتان پاهایتان را معاینه کند و به دنبال زخم، قرمزی، تاول و خراشیدگی باشید. از آینه کمک بگیرید یا از کسی بخواهید این کار را برایتان انجام دهد.

۲ هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پایتان را با آب ولرم و صابون معمولی بشویید. از صابون‌های قوی استفاده نکنید چون این صابون‌ها ممکن است باعث آسیب پوست پایتان شوند.

۳ پاهایتان را خوب خشک کنید؛ مخصوصاً خشک بودن بین انگشتان پا خیلی مهم است چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می‌آید.

۴ بعد از شستشو و استحمام، پوست دست و پایتان را با یک لوسیون نرمال یا روغن معمولی چرب کنید اما توجه داشته باشید بین انگشتان تان به هیچ وجه چرب نشود.

۵ پاهای شما به غیر از معاینه توسط خودتان، باید توسط یک پزشک هم حداقل سالی دو بار معاینه شود؛ تا هم اعصاب آن معاینه شوند، هم آسیب‌هایی که شما متوجه‌اش نشده‌اید.

۶ ناخن‌ها را صاف بگیرید تا گوشه‌هایش توی گوشت نرود. قبل از ناخن گرفتن همیشه انگشتان تان را در آب ولرم بگذارید تا ناخن‌هایتان نرم شوند.

۷ اگر دچار مشکلاتی مثل پنبیه، میخچه، قوزک اضافه، انحراف انگشت یا ناخن‌های فرورفته هستید، حتماً با پزشک برای برطرف کردن آن‌ها مشورت کنید. به هیچ وجه خودتان با درمان‌های خانگی سعی در درمان آن‌ها نکنید.

۸ هر زخم، سوراخ، خراش، بریدگی یا دردی در پایتان را حتماً به پزشک اطلاع دهید و هرگز سیگار نکشید چون سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندام‌ها می‌شود.

۹ همیشه کفش بپوشید؛ مخصوصاً اگر قدرت بینایی تان هم افت کرده و حس پاهایتان را از دست داده‌اید

۱۰ این جمله که «این کفش را بپوشید، بعداً جا باز می‌کند» اگر هم در مورد بقیه درست باشد، درباره شما صادق نیست. کفش شما باید کاملاً متناسب پایتان باشد، نه تنگ نه گشاد؛ راحتِ راحت. کفش تنگ قبل از آن‌که به جا باز کردن برسد، ممکن است باعث قطع شدن پایتان شود.

۱۱ حتی در اتاق هم پابرهنه راه نروید. یک خار کوچک داخل فرش، تکه نان خشک شده و هر چیز دیگری می‌تواند خیلی آسان باعث زخم شدن پایتان شود.

پیشگیری از پای دیابتی در ۹ حرکت



۳

با یک نرم کننده، پاهایتان را به ملامت ماساژ بدهید ولی نگذارید نرم کننده به فضای بین انگشتان پا راه یابد.



۲

پاهارا با حوله ای نرم به خوبی خشک کنید؛ مخصوصا فضای بین انگشتان را.



۱

هر روز پاهایتان را با آب ولرم و صابون بشویید.



۶

جورابی بپوشید که هم تمیز باشد، هم کاملا اندازه پاهایتان باشد؛ نه بزرگ، نه کوچک.



۵

ناخن هایتان را با دقت و به ملامت کوتاه کنید.



۴

پاهایتان را به دقت معاینه کنید و نسبت به هر زخم مشکوکی حساس باشید.



۹

پیش از پوشیدن کفش، داخلش را ببینید تا چیزی باعث آسیب دیدگی پاهایتان نشود.



۸

هرگز با پاهای برهنه راه نروید و حتی در خانه هم از روفرشی یا دمپایی مناسب استفاده کنید.



۷

کفشی بپوشید که کاملا اندازه پاهایتان باشد و در آن احساس راحتی کنید.