

چرا پای بیمار دیابتی زخم می‌شود؟



یکی از عوارض دیبرس بیماری دیابت نوروپاتی یا گرفتاری اعصاب است. شیوع این عارضه در بیماران دیابتی بین ۱۲ تا ۱۵ درصد ذکر شده است. شدت نوروپاتی با سن، طول مدت ابتلا به دیابت و چگونگی کنترل قند خون ارتباط دارد. نوروپاتی به چندین شکل در بیماران دیده می‌شود.

شایع‌ترین فرم آن به صورت گرفتاری حس در پا می‌باشد که ممکن است به صورت درد، سوزن سوزن شدن و یا مور مور شدن در پاها بروز نماید و یا به صورت از بین رفتن حس درد و حرارت و حس درک موقعیت پا تظاهر کند.

چه افرادی در معرض خطر زخم پا هستند:

به طور کلی افرادی که یک یا چند مورد از گرفتاری‌های زیر در آن وجود دارد در معرض خطر ابتلا به زخم پا هستند:

- از بین رفتن حس پا
- نارسایی عروق پا
- تغییر فرم پا به علت فشار نامناسب به پا
- گرفتاری سیستم اعصاب به علت کاهش تعریق و خشکی پوست
- چاقی
- تاری دید (گرفتاری شبکه به علت دیابت)

- کنترل نامناسب قند خون، فشار خون و چربی خون
- عدم رعایت بهداشت پا
- مصرف سیگار
- پیشگیری

آنچه بیمار دیابتی باید انجام دهد:

۱. روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی، یا ضایعات بین انگشتان بررسی نمایید. در صورت وجود یک ضایعه جدید، قرمزی، تورم، درد، فوراً پزشک خود را آگاه نمایید و تا زمان معاینه پاهایتان را استراحت دهید.

۲. پاهای خود را هر روز بشویید و خصوصاً بین انگشتان را به دقت خشک کنید.

۳. قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید.

۴. در صورت وجود اختلال دید یکی از اعضای خانواده یا یک دوست روزانه پاهایتان را مشاهده نماید.

۵. در صورت خشکی پوست

پاها، پس از شستشو و خشک کردن، از کرم یا روغن نرم‌کننده استفاده کنید ولی آنها را بین انگشتان ننمالید.

۶. جوراب‌های مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید. از پوشیدن جوراب‌های رفو شده یا پاره شده خودداری نمایید.

۷. هنگام خرید کفش دقت کنید که کاملاً اندازه باشد. به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز (زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند) صورت گیرد.

کفش‌های ویژه دویدن یا قدم زدن را پس از بررسی توسط پزشک بپوشید.

۸. قبل از پوشیدن کفش داخل یا کناره‌های آن را از نظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سنگ‌ریزه بررسی کنید.

۹. هر ۴ تا ۶ ساعت کفش‌هایتان را برای استراحت پاها درآورید.

۱۰. در فصل زمستان بیشتر احتیاط کنید و از جوراب پشمی استفاده نمایید. مطمئن شوید که کفش‌هایتان برای جوراب‌های ضخیم به اندازه کافی جا دارد.

۱۱. ناخن‌ها را به صورت عرضی کوتاه کنید. هیچ‌گاه آنها را از ته نگیرید.

۱۲. کنترل دیابت را به خوبی برقرار نمایید.

۱۳. هر چه می‌توانید در مورد دیابت و آثار آن بر پا بیاموزید.

۱۴. روزانه ۲ تا ۳ بار و هر بار به مدت ۵ دقیقه مچ پا و انگشتان خود را به طرف بالا و پایین تکان دهید.

۱۵. در صورت وجود نواحی تحت فشار در پاها یا ضخیم بودن ناخن‌های پا به طور مرتب جهت درمان پینه و گرفتن ناخن‌ها از پزشک راهنمایی بخواهید.

آنچه بیمار دیابتی نباید انجام دهد:

۱. سیگار نکشید.

۲. از کیسه آبگرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید. در صورت سردی پاها، جوراب بپوشید و یا از پتو برای گرم کردن پاها استفاده کنید. پاها را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.

۳. هیچ‌گاه برهنه راه نروید.

۴. بر روی سطوح داغ مانند شن‌های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.

۵. مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از محلول‌های ضدعفونی‌کننده قوی استفاده نکنید.

۶. از نوارهای چسبنده روی پا استفاده نکنید.

۷. پاها را به مدت طولانی در آب قرار ندهید.

۸. از کش یا بند جوراب استفاده نکنید.

۹. بدون جوراب کفش نپوشید.

۱۰. مسندلهایی که بین انگشتان حلقه‌دارند نپوشید.

۱۱. میخچه و پینه را برش ندهید و از درمان‌های خانگی و بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

۱۲. از انداختن پاها روی هم خودداری نمایید.

۱۳. در صورت احساس سوزن سوزن شدن در پاها یا پزشک خود مشورت کنید.

درمان زخم‌های پا:
شامل استراحت در بستر، مصرف آنتی‌بیوتیک و برداشتن قسمت‌های مرده زخم می‌باشد. علاوه بر این کنترل قند خون که در اثر عفونت افزایش می‌یابد در تسریع التیام زخم اهمیت فراوانی دارد.

زخم‌های پا در بیماران مبتلا به نارسایی عروق محیطی ممکن است به دلیل نرسیدن اکسیژن کافی، مواد غذایی و آنتی‌بیوتیک‌ها به بافت‌های مسدوم ترمیم نشود.

در این صورت برای جلوگیری از انتشار زخم ممکن است قطع اندام ضرورت یابد.

مرکز آموزشی درمانی تخصصی و فوق تخصصی شهید بهشتی

سازمان نیازمندی‌های همدان پیام

مجتمع سوار کاری ایثار

خانم‌ها با مربی خانم آقاییان با مربی آقا

آموزش سوار کاری در تمام رده‌های سنی پانسیون ماهیانه و یا سالیانه اسب‌ها بشرط استفاده از کلاس‌های آموزشی دریافت‌کارت بیمه از تربیت بدنی آموزش برای خانواده شهدا، جانبازان، ایثارگران و خانواده آنها با اخذ معرفی‌نامه از سازمان مربوطه از تخفیف ویژه برخوردار خواهند بود. در صورت زیاد بودن تعداد نفرات برای تمامی کارمندان ادارات و سازمان‌ها تخفیف ویژه اعمال می‌شود

آدرس: همدان، انتهای بلوار ارم، پشت مدرسه تیزهوشان
۰۸۱۱۸۲۱۵۱۷۶-۰۹۱۸۹۱۳۳۳۵۶ خانم محمدی

لنت کسپر IN
ایلترنت هوشمند
بدون Password, Username
۹۷۲۲۵۲۵

دعوت به همکاری

منشی مسلط به کار با کامپیوتر	یک نفر خانم
نظافتچی، آبدارچی	یک نفر خانم

متقاضیان به آدرس همدان، میدان امام حسین(ع)، بلوار غدیر، بازرگانی آهن سپه مراجعه نمایند.

کاشت موی طبیعی و قایل رشد
بالاترین تراکم مو طبیعی ترین خط روشی
روش‌های FUT-FIT ترکیبی و PRP
(کاشت ابرو، سیل، ریش و ترمیم سوختگی اسکار) با مجرب‌ترین تیم پزشکی
آدرس: همدان، خیابان مهدیه، بیمارستان بوعلی
تلفن ۸۳۸۱۶۴۹

سیلوار بتن
همدان، شهرک صنعتی بوعلی
بلوار ۲، خیابان ۲۳
تلفن کارخانه: ۰۸۱۱-۴۳۸۳۳۸۲
تلفن فروش: ۰۸۱۱-۴۳۸۳۴۶۲
۰۹۱۲۱۵۴۲۰۵

اولین و تنها نیازمندی تمام رنگی استان
نیازمندیهای همدان پیام
۸۲۶۴۴۰۰

فیش حج شما را خریداریم
۰۹۱۶۶۴۴۲۰۹۱
۰۹۳۶۱۴۰۱۰۰۵

سنگر بتن
تولید بتن آماده استاندارد
آدرس دفتر: بلوار بعثت روبروی استانداری، پلاک ۲۲۲
آدرس کارخانه: بلوار فرودگاه، خیابان گمرک، کارگاه شهید مجیدی
تلفن: ۰۸۳۸۶۰۴۰-۴۱
همراه ۰۹۱۸۸۱۱۴۴۶۰

پذیرش آگهی پیامکی ۱۰۰۰۶۰۶۶

مرکز تخصصی آیلتس
(گویش)
IELTS
با تضمین نمره ۷/۵ در امتحان رسمی

فقط در ۴ ترم

تسلط کامل
مکالمات پیشرفته

تدریس توسط نویسنده کتاب و مدرس دانشگاه کاملاً تضمینی

میدان دانشگاه، چهار راه نظری، روبروی دبستان شهید بهشتی، خیابان گویش
مؤسسه گویش ۰۹۱۹۵۱۱۶۷۷۵-۰۸۲۶۰۳۰۰

مکالمه فشرده (دوره‌ای بسیار ویژه)
فقط در ۴ ترم

فقط در ۴ ترم

مؤسسه گویش ۸۲۶۰۳۰۰
با مجوز رسمی ۰۹۱۹۵۱۱۶۷۷۵

سیم کارت خود را در سایت روزنامه شارژ کنید
www.hamedanpayam.com

کامپیوتر
رایانام
۸۲۶۰۲۶۶
ایندی خیابان مهدیه، روبروی دبیرستان
شریعتی، ساختمان بنام واحد ۱

دبیرستان و هنرستان غیر دولتی خرد
از دانش آموزان سال سوم راهنمایی با شرط معدل ثبت نام می نماید
همدان، خیابان مهدیه، چهارراه پژوهش (پارک) تلفن: ۸۳۷۱۹۴۳ - ۸۳۷۲۶۱۹ - ۹۱۸۳۱۹۲۵۶۵

همه درزرکشف
طراحی، لیتوگرافی، چاپ، صحافی
info@hamedanpayam.com
www.Hamedanpayam.com
دفتر مرکزی آدرس: همدان، خیابان مهدیه، ساختمان پیام
تلفن: ۸۲۴۰۸۲ - ۸۲۴۴۳۳ - ۸۱۱۱
آدرس چاپخانه: همدان، جاده کرمانشاه، روبروی یادگان قهرمان
تلفن: ۲۲۲۹۶۲۵ - ۸۱۲

جداول ۲۹۹
سؤالات افقی: ۱- از اثرهای معروف محمدعلی فروغی ۲- از نهاد برآید ۳- عده قهرمان - سنخن یاره - رود آرام ۴- پایتخت یونان ۳- خد - تخم ۵- سرخ در زبان بیگانه - مکار و حیل ۶- گر ۴- مجوف - جفت و مقابل ۷- فرد ۵- نوعی خاک سرخ - نارو - سرزده و بی خبر ۶- لیکن - ضمیر ۷- جمع - آب آذری ۷- باب - بی نظمی و آشفتگی - ضمیر فراسوی ۸- دورویی - دشمن سخت - فراموشدار ۹- خاک صنعتی - از وسایل ورزش باستانی - اجاق سرپسته ۱۰- بله لائین - القای موسیقی - خوردنی پس از غذا ۱۱- بی قید - نقص - از انواع حج ۱۲- قسمتی از پا - فیلمی از عباس رافعی ۱۳- اما - راندن مزاحم - جلو و پیش رو ۱۴- روان - دست مالیدن - ترنمبین - دویار هم قد - خشکی ۱۵- از اثرهای معروف مسعودبهنود
سؤالات عمودی: ۱- از اثرهای معروف حسین مدنی ۲- عدد خطی - آب بسته - از شهرهای تهران - کلید موسیقی - کج دهان ۳- ثانی که یونانیان به داریوش شاه ایران داده بودند - صد متر مربع - اندرز ۴- اثری از عبیدزاکانی - حجر ۵- علم و دانش - ابزار تجاری - وب سایت ۶- رود عرب - علامت مغولی - میزان عمر ۷- درخت انگور - یکجور و هماهنگ - چوب خوشب ۸- دیوار بلند - مردم یک کشور - میانه بدن ۹- سوغات اصفهان - عیب جو و نکته سنخ - دور دهان ۱۰- اثر پا - درخت جدول - بالای خانه ۱۱- هماهنگی - ملوک - کوجه ۱۲- حیوان مفید - یاری خواستن ۱۳- مادر گرامی - پایمال کردن - پوسیده ۱۴- رولاندر خواب - برگ برنله - حرف تاسف - بدن - صتم ۱۵- از اثرهای معروف مجیدمختار

املاک
اجاره یا فروش یک باب مغازه واقع در پاساژ شهر شب طبقه دوم
۹۱۸۸۱۹۵۲۶۱
فروش یک واحد آپارتمان
تک واحدی ۹۵ متری ۱۵ میلیون وام مسکن واقع در جاده مزدقینه قبل از بیمارستان ، قیمت متری ۶۰۰ هزار تومان
۹۱۸۳۱۵۵۰۲۱
فروش خانه باغ
یک باغ میوه به مساحت حدود ۱۰۰۰ متر ۴ دیواری با درخت های میوه، خانه ویلایی قابل سکونت با سرویس کامل آب، برق، تلفن و پارکینگ واقع در آبشینه به فروش یا معاوضه با خانه یا آپارتمان می رسد
۹۱۲۶۸۶۲۰۰۸-۴۳۲۱۳۳۶
فروش طبقه اول
از دو طبقه، ۱۴۰ متر زیر بنا با پارکینگ متری ۱/۰۰۰/۰۰۰ متری انتهای شهید زمانی
۹۱۸۸۱۸۱۸۰۷
فروش باغ
۱۶۰۰۰ متری با انواع درختان میوه و انگور کیشمش قرمز، با سهمیه آب، استخر آب، خانه باغ، آلاچیق، دیوار فنس کشی لالچین
۹۱۸۱۱۱۵۶۲۱
فروش استثنایی
یک واحد آپارتمان ۸۰ متری در شهرک مدنی به فروش می رسد
۹۱۹۲۹۵۱۰۱۷
خریدار سیلندر گاز
کپسول های ایران و بوتان به تعداد ۵ تا ۱۰۰ کپسول شماره تماس
۹۱۸۹۰۹۸۸۰۶
سفال تیغه ای اصفهان
مستقیم از کارخانه
۹۱۸۸۱۳۱۷۹۷
۹۱۸۵۹۱۱۷۹۷
باغ و باغچه
دارای امکانات مناسب برای باغ رستوران و طرح های طيور: بلدرچین، مرغ رسمی، شتر مرغ، آماده فروش، معاوضه، مشارکت واقع در حیدره بالای شهر جاده توربستی بازدید پنج شنبه و جمعه
۹۳۸۹۶۰۱۵۳۳
۹۱۲۵۴۸۸۵۱۹
رحمت خدا بر عباس! ایثار کرد و کوشید و جان فدای برادرش کرد امام سجاد(ع)

استخدام
به چند نفر برق کار ساختمان ماهر نیازمندیم
۹۱۸۸۱۷۹۲۹۴
خودرو
فروشی
پژو ۲۰۶ مدل ۸۲ تیپ ۲ رنگ سبز یشمی معاوضه با پراید یا پیکان
۹۳۰۲۵۰۳۹۲۶
گوناگون
خریدار وام جانبازی یا بنیاد شهید تا سقف ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ تومان
۹۱۸۹۱۳۰۳۵۴
دستگاه آسیاب
خریدار
دستگاه آسیاب شمشیری
۹۱۸۹۱۱۲۲۳۷
دستگاه جوش
یک دستگاه جوش دیزلی
تک امبر
به فروش می رسد
۹۱۸۹۱۱۰۴۷۸
تست اعتماد به نفس و افسردگی کامپیوتری
با تلفن ثابت و بدون کد
تلفن: ۹۰۹۹۰۷۰۱۲۲
تماس تبلیغاتی ممنوع
آگهی استخدام
به چند همکار آقا و خانم نیازمندیم شرایط سنی ۱۸ الی ۲۵ سال حقوق ثابت آدرس: بلوار خواجه رشید روبروی بانک سرمایه کوچه پروین ساختمان بوعلی طبقه سوم شرکت سامن
آگهی استخدام
به یک منشی خانم آشنا به حسابداری، امور دفتری و آفیس برای کار در دفتر ساختمانی واقع در خیابان بوعلی نیازمندیم ساعت تماس ۵ الی ۷ عصر
۲۵۲۹۶۰۷
دعوت به همکاری
یک شرکت تولیدکننده معتبر واقع در استان قزوین شهرک صنعتی بوئین زهرا آراسنج به تعدادی سראیدار با خانواده نیازمند است شماره تماس: ۹۳۶۸۸۵۹۳۵۵
دعوت به همکاری
به تعدادی آقا زیر ۲۵ سال برای کار در MDF کاری با حقوق و مزایای کافی نیازمندیم آدرس: پلیس راه بهار ۹۱۸۸۱۳۶۴۹۰
آدرس: پلیس راه بهار ۹۱۸۸۱۳۶۴۹۰
با تماس تبلیغاتی برخورد قانونی می شود.

دعوت به همکاری
به تعدادی آقا زیر ۲۵ سال برای کار در MDF کاری با حقوق و مزایای کافی نیازمندیم آدرس: پلیس راه بهار ۹۱۸۸۱۳۶۴۹۰
آدرس: پلیس راه بهار ۹۱۸۸۱۳۶۴۹۰
با تماس تبلیغاتی برخورد قانونی می شود.
فروشگاه لوازمی دوش
بورس انواع شلوار لی، کتان، پارچه ای و انواع پیراهن شعبه ۱: همدان، بلوار مدنی، محوطه آقاجانی یک، مقابل قتادی گل سرخ شعبه ۲: همدان، چهارراه شهان، روبروی ایستگاه اتوبوس، جنب خشک شویی، کوچه شهید مهربانی در سراسر استان نمایندگی معتبر می پذیرد
۹۳۶۵۲۴۶۰۰۲۵-۰۹۱۸۹۰۳۵۴۶۴
آژانس وانت بار تلفنی گل
حمل و نقل کالا به تمام نقاط ایران تحت پوشش بیمه کامل شماره ثبت ۵۶۹۰ حمل و جابه جایی اثاث منزل با کارگر مجرب صدور انواع بارنامه با ۱۰ سال سابقه کاری تماس از شما مسئولیت از ما
۹۱۸۳۱۴۷۱۲۸-۰۸۱۱-۴۲۳۹۳۷۵
تتها مرکز ثبت نام خط دائمی تهران در استان همدان
تحويل سیم کارت فوری به مبلغ ۲۸۸,۰۰۰
۸۱۱-۲۵۳۱۰۰۲
تماس تبلیغاتی ممنوع
در و پنجره سازی بیستون
ساخت و نصب در و پنجره (ساده و دوجداره، نرده راه پله جوشکاری و کرومیت) (با مدیریت ابراهیمی)
۹۱۸۹۰۳۵۳۴۴
تولیدکننده انواع مبلمان و کاناپه های تخت خوابشو در طرح ها و مدل های مختلف طبق سلیقه و سفارش مشتری
آدرس دفتر فروش: همدان، خیابان جانبازان بالاتر از تالار وحدت ۰۸۱۱-۳۲۲۸۳۹ کارگاه همدان: کیلومتر ۵ جاده کرمانشاه، روبروی یادگان قهرمان ۲۰۰ متر بالاتر
۹۱۸۳۱۲۵۸۲۴-۹۱۸۹۱۴۹۳۳۶

اطلاعیه
همشهریانی که اشیاء یا وسایلی را پیدا می کنند و یا گم کرده اند می توانند ضمن تماس با شماره تلفن ۸۲۶۴۴۰۰ به صورت شبانه روزی و یا درج شماره خود در نیازمندی ها پیگیر وسایل خود باشند.
پیامگیر شبانه روزی ۸۲۶۴۴۰۰
سودوکو ۶۱۱
اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳×۳ یکبار دیده شده و حاصل جمع هر سطر و ستون با هم یکی باشد
تک امبر
به فروش می رسد
۹۱۸۹۱۱۰۴۷۸
تست اعتماد به نفس و افسردگی کامپیوتری
با تلفن ثابت و بدون کد
تلفن: ۹۰۹۹۰۷۰۱۲۲
تماس تبلیغاتی ممنوع
آژانس وانت بار تلفنی گل
حمل و نقل کالا به تمام نقاط ایران تحت پوشش بیمه کامل شماره ثبت ۵۶۹۰ حمل و جابه جایی اثاث منزل با کارگر مجرب صدور انواع بارنامه با ۱۰ سال سابقه کاری تماس از شما مسئولیت از ما
۹۱۸۳۱۴۷۱۲۸-۰۸۱۱-۴۲۳۹۳۷۵
تتها مرکز ثبت نام خط دائمی تهران در استان همدان
تحويل سیم کارت فوری به مبلغ ۲۸۸,۰۰۰
۸۱۱-۲۵۳۱۰۰۲
تماس تبلیغاتی ممنوع
در و پنجره سازی بیستون
ساخت و نصب در و پنجره (ساده و دوجداره، نرده راه پله جوشکاری و کرومیت) (با مدیریت ابراهیمی)
۹۱۸۹۰۳۵۳۴۴
تولیدکننده انواع مبلمان و کاناپه های تخت خوابشو در طرح ها و مدل های مختلف طبق سلیقه و سفارش مشتری
آدرس دفتر فروش: همدان، خیابان جانبازان بالاتر از تالار وحدت ۰۸۱۱-۳۲۲۸۳۹ کارگاه همدان: کیلومتر ۵ جاده کرمانشاه، روبروی یادگان قهرمان ۲۰۰ متر بالاتر
۹۱۸۳۱۲۵۸۲۴-۹۱۸۹۱۴۹۳۳۶