

بیماری خطرناک دیابت و اثرات نامطلوب آن در پا



که دیابت کنترل نشده طولانی میتواند عامل آن باشد، مرض شارکو (Charcot) میباشد که در این بیماری قوس پا برعکس میشود و کف پا حالت انحنای بیرونی (Rocker bottom) پیدا می کند که این موجب زخمهای شدید شده و پا از عملکرد و شکل طبیعی خود خارج میشود (عکس را مشاهده نمایید).

برای افرادی که مبتلا به بی حسی ناشی از دیابت میشوند، کفشهای دیابتی مخصوص توصیه میشود تا از صدمات به پا بکاهد.

• چگونه با دیابت و عواقب آن مبارزه کنیم: مانند هر بیماری دیگر تشخیص و درمان زود صدمات آن را کمتر میکند و یا به تاخیر می اندازد. در آزمایش خون قند خونتان چه در حال روزه (fasting) و یا غیره و A1C شما اندازه گیری می شود تا دیابت را تشخیص دهند. A1C سابقه قند خون شما را طی ۲-۳ ماه گذشته را نشان داده و به پزشکتان امکان تشخیص دقیق تری را میدهد. مصرف داروی تجویز شده بطور مرتب، خوردن غذای درست چه از لحاظ نوع غذا و مقدار آن، همچنین زمان، تعداد وعده های غذا، راه رفتن روزانه بطور مرتب، ورزش و کم کردن وزن اضافی، میتوانند به شما زندگی زندگی بهتر با عواقب کمتری عرضه کند.

اگر مبتلا به این بیماری هستید، در هر مرحله این بیماری که باشید پیشنهاد میشود که تحت نظر پزشکان و متخصصان زیر باشید: دکتر داخلی، قلب و عروق، دکتر دیابت (Endocrinology) دکتر

پا، تغذیه، دکتر کلیه و دکتر چشم. از سیگار و مشروب به کل پرهیز کنید. کفشهای مناسب دیابتی بپوشید. کفش های خود را قبل از پوشیدن و پاهای خود را بعد از بیرون آوردن از کفش بازرسی کنید. از گرفتن ناخنهای خود با ناخنگیر و ابزاری که استریل (Sterile) نیستند پرهیز کنید اگر زخمی و خراشی مشاهده میکنید به آن بی توجهی نکنید و به پزشکتان رجوع کنید. از تردد در اماکن عمومی مانند ورزشگاهها، استخرها، و غیره با پای برهنه پرهیز کرده و از دمپایی استفاده کنید. قند و فشار خون خود را مرتب چک کنید و با پزشکتان در میان بگذارید.

با سپاس فراوان پاینده ایران

میتواند بدن را با خطر فوری روبرو کند. فرد میتواند از هوش رفته و به زمین بخورد یا تعادل بدنی و ذهنی خود را از دست بدهد. از آن طرف زیاد بودن قند در خون بطور کلی در دراز مدت میتواند به بدن صدمه های بسیاری وارد کند، مانند چشمی، قلبی، عروقی، عصبی، پوستی، چاقی و غیره. مبلغی که در آمریکا سالانه خرج درگیری با این بیماری (دیابت) میشود حدود ۱۷۴ میلیارد دلار میباشد.

بیمارانی که مبتلا به بیماری دیابت برای مدت طولانی هستند و آن را کنترل نمی کنند میتوانند دچار صدماتی جدی و خطرناکی در پای خود شوند از جمله PVD که اختلال خون رسانی پا را موجب میشود که میتواند سبب مرگ پا و یا مرگ انگشتان و از دست دادن آنها شود. دیگر اینکه موجب زخم های شدیدی شوند که خوب شدن آنها بسیار سخت است. از جمله میتواند موجب از بین رفتن عصبهای جانبی شده و به بی حسی ختم شود و این بی حسی خود خطرناک میباشد چون اغلب بیمارها از بودن جسمی در کفش خود و یا پا بر روی شینی گذاشتن با خبر نمیشود که میتواند سبب خون ریزی و عفونت شدید شود بدون آنکه بیمار از آن آگاهی داشته باشد.

صدمات به سیستمهای عصبی بدن به دلیل دیابت میتواند کارکرد عادی پوستی را دچار مشکل کند و سبب خشکی پوست شده و به حالت و رنگ طبیعی آن را صدمه بزند. همچنین چون موجب اختلال کارکرد عضلات هم میشود میتواند موجب کجی انگشتان پا هم گردد (Hammertoe) بیمارانی دیابتی از سیستم دفاعی ضعیف تری برخوردارند و میتوانند زودتر عفونت کنند و دیرتر بهبود یابند.

یکی از صدمات بسیار ناراحت کننده در پا

گلیکوژن (Glycogen)

قندهای مرکب در بدن به توسط آنزیمها (enzymes) به قند ساده شکسته میشود وارد خون میگردد که توسط هورمون (انسولین) از طریق دریچه های مخصوصی در سطح سلول به داخل سلول رفته و در آنجا تجزیه (metabolises) و همانند سوخت برای سلول تولید انرژی میکند. هنگامی که قند نتواند وارد سلول شود در خون انباشته میشود که به آن هایپر گلی سیمیا (Hyperglycemia) میگویند و همزمان سلول گرسنه می ماند. قند زیاد در خون ابتدا به قند ذخیره مرکب در جگر و سپس به چربی تبدیل میشود. بیماری که مبتلا به ازدیاد قند در خون برای مدت طولانی میشود به مرور این قند در داخل عصبها وارد شده تبدیل به یک نوع الکل بنام سوربیتال (Sorbitol) میشود که در کارکرد عصب دچار اختلال میکند و نهایتاً آن را از بین میبرد و موجب حس سوزن سوزن یا مور مور شدن و نهایتاً به بی حسی در اندامها ختم میشود. هنگامی که عصب از کار بیفتد مخصوصاً عصبهای ظریفتر جانبی (Peripheral Nerves) و عضلات کوچک و ظریفی که در دور شریانها و رگها میباشد را از کار انداخته و باعث مختل شدن در خون رسانی در اندام ظریف مانند انگشتان میشوند که به آن PVD یا Peripheral Vascular Disease میگویند. ۸۰٪ تا ۸۵٪ اشخاص مبتلا به DM2 (نوع ۲) چاق میباشند. در صورتی که بیشتر افراد (DM1) نوع ۱ رنجور و لاغر میباشند.

مقدار طبیعی و متعادل قند در خون ما بین 70-100 mg/dl میباشد.

باید اینجا نکته مهمی اشاره کرد که کم بودن قند خون (کمتر از 50 mg/dl)



با درود دوباره خدمت هم میهنان گرامی، من دکتر مجید سیدین متخصص جراحی و بیمار یهای پا، در این مقاله نگاهی به دیابت و اثرات نامطلوب آن در پا میکنیم به این امید که کمکی کرده باشیم در جهت آگاهی شما با این بیماری خطرناک و پیگشگیری آن. در ابتدا سخنی در مورد دیابت میگویم و سپس به عوارض آن در پا میپردازم.

بیماری دیابت انواع گوناگون دارد و آنچه که بسیار شایع میباشد را به دو گروه تقسیم میکنند: دیابت از نوع ۱ (DM1) بیماری ژنتیکی است که پانکریس (Pancreas) شخص بیمار توان تولید (Insulin) انسولین را یا کاملاً ندارد و یا خیلی کم، در نتیجه سلولهای شخص نمیتواند از قند موجود در خون بهره مند شود و همچنان محروم میماند هر چند که قند خون بالا باشد. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ وابسته به انسولین (Insulin) هستند و بدون آن بیش از ۲ تا ۳ سال زنده نخواهند ماند. بیشتر این بیماری در کودکان و جوانان است ولی در هر سنی میتواند خود را بروز دهد.

دیابت نوع ۲ یا دیابت بزرگسالان در سنین بالاتر مخصوصاً از ۴۰ سال به بالاست در این نوع دیابت بیمار توانایی تولید انسولین را دارد ولی سلولها در برابر انسولین مقاومت نشان میدهند و در نتیجه قند که به توسط انسولین وارد سلول میشود در خون انباشته میشود (Hyperglycemia) و پانکریس بیشتر و بیشتر انسولین تولید میکند که به مرور سلولهای تولید کننده انسولین از پرکاری تضعیف و از کار می افتند و قند اضافی بصورت چربی در بدن ذخیره میگردد. دیابت در بیمارانی نوع ۲ را ابتدا از طریق قرص مانند متفورمین (Metformin) و داروهای مشابه سعی به کنترل میکنند ولی در بعضی موارد اگر قرص جوابگو نباشد به آن انسولین اضافه میکنند. به دیابت نوع ۲ دیابت بزرگسالان (Adult diabetes) و یا دیابتی که وابسته به انسولین نمی باشد (NON-IDDM) هر چند که انسولین در نوع ۲ هم استفاده میشود. قند چند نوع میباشد: قند ساده مانند گلوکز (glucose) و مرکب مانند

دکتر مجید سیدین، جراح و متخصص پا

دارای فوق تخصص در صدمات ورزشی با پیشرفته ترین آموزشهای کلینیکی و جراحی در خدمات شماست

پای شما قلب دوم شماست



- صدمات شدید پا ناشی از تصادفات و شکستگی ها
- برآمدگی و کجی انگشتان پا
- صافی کف پا
- ترمیم زخم های دیابتی، عروقی و ترومی پا
- درد پاشنه و دردهای تاندومی پا
- فرو رفتگی و کجی ناخن انگشتان پا
- درمان ناخن های قارچی با استفاده از لیزر
- خشکی پوست، سوزش، خارش، بی حسی.
- سردی و داغی مزمین پا
- درمان زگیل، پینه، و میخچه های پا
- کفشهای دیابتی و توکشیهای علمی
- ترمیم با نو بیض منصل های پا با پیشرفته ترین روشهای علمی

نشانی مطب: جنب رستوران نادری در انیسینو

818-654-8360

17777 Ventura Blvd., #252 Encino, CA 91316