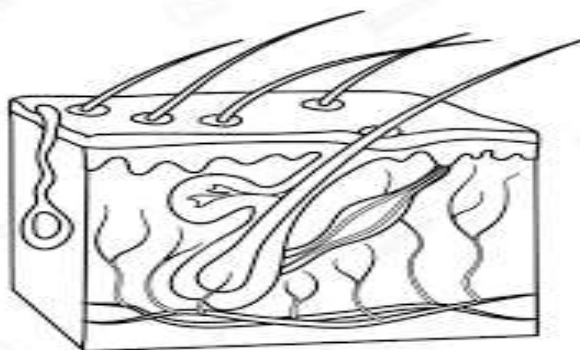


پوست سالم و شاداب داشته باشید.

قبل از این که دیابت، به پوست تان آسیب برساند....

چگونه از پوست خود در برابر دیابت محافظت کنیم؟



➤ پوست، یک اندام مهم و اساسی بدن به شمار می‌آید. در حقیقت پوست ، وسیع ترین اندام بدن است که بدن را در برابر آسیب‌های گوناگون محافظت می‌کند.^۱

➤ معمولاً پوست به صورت معمولی، خشک و چرب دیده می‌شود.^۱

➤ یک پوست طبیعی، بدون لکه و آسیب بوده و رنگ آن یکنواخت و روشن است. در اینگونه پوست، نشانه‌از از پوسته پوسته شدن وجود ندارد.^۱

➤ نوع غذایی که مصرف می‌کنید در تعیین کیفیت پوست بدن شما مؤثر است. پوست، یکی از اندام‌های بدن است که به طور مستقیم تحت تأثیر رژیم غذایی قرار دارد و نیازهای خود را از طریق غذا تأمین می‌کند؛ به عبارت دیگر، عامل مهمی که

در شادابی و زیبایی پوست تأثیر فراوانی دارد، تغذیه صحیح است. بنابراین، پیروی از یک برنامه غذایی مناسب و خوب، به سلامت و زیبایی پوست تان کمک می کند.^{۱۵}

✚ کنترل سطح قند خون در زندگی با دیابت، از اولویتهای اصلی است.^{۱۵}

✚ مهم است که در مراقبت از پوست دیابتی کوشا باشید تا از بسیاری از عوارض جانبی که این بیماری مزمن می تواند بر روی پوست داشته باشد، جلوگیری شود.^{۱۵}

اگر دیابت دارید، مراقبت از پوست مهم است و محصولات مناسب تا حد زیادی به تسکین خشکی که می تواند منجر به خارش و مشکلات جدی تر شود، کمک می کنند.

✚ یک پاک کننده بدن آبرسان، لوسیون برای دست ها و پاها و یک درمان هدفمند برای خارش، اصول اولیه هستند و استفاده منظم از آن ها می تواند به سالم و راحت نگه داشتن پوست شما کمک کند.^{۱۵}

✚ مراقبت از پوست شما از دوش یا حمام شروع می شود و بهتر است آب را در دمای گرم (نه داغ) نگه دارید. پس از آن، پوست خود را به آرامی خشک کنید (به جای مالش) و توجه ویژه ای به مناطقی از بدن خود داشته باشید که می توانند رطوبت را به دام بیندازند، مانند زیر بغل و سینه، ناحیه کشاله ران و بین انگشتان پا. همچنین این زمان مناسبی برای بررسی بدن شما برای مشکلات احتمالی مانند لکه های خشک، قرمز یا دردناک است. مهم است که بلافاصله پس از حمام، با

لوسیون یا کرم مخصوص پوست دیابتی مرطوب کنید.^{۱۵}

افراد دیابتی، در مقابل مشکلات پوستی بسیار آسیب پذیرند. در حدود یک سوم، بیماران دیابتی در طول زندگی شان به مشکلات پوستی ناشی از دیابت مبتلا می شوند؛ حتی گاهی این مشکلات، اولین علائمی هستند که شخص را متوجه وجود بیماری دیابت می کنند. ولی خوشبختانه، اکثر عوارض و مشکلات پوستی چنانچه مورد رسیدگی و پیگیری زودرس قرار گیرد به راحتی درمان می شوند.^۸

اصولاً بدن دیابتی ها به دلیل قند بالا، با کمبود مایعات مواجه است؛ بنابراین پوست کف پا در این بیماران، بیشتر از افراد طبیعی خشک می شود و ترک می خورد. این ترک ها، محل مناسبی برای ورود میکروب و ایجاد عفونت محسوب می شود. قند بالایی هم که در خوردن، در این بیماران وجود دارد، غذای کافی را برای میکروب ها فراهم می سازد!^۸

برنامه مراقبت از پوست دیابتی شما ، باید شامل تعداد انگشت شماری از محصولات باشد که می تواند به شما در جلوگیری از تحریک احتمالی کمک کند. از آنجا که خشکی اغلب با دیابت مرتبط است، به دنبال محصولاتی باشید که به طور خاص برای این مشکل فرموله شده اند. یک پاک کننده ملایم و آبرسان بدن و یک کرم مرطوب کننده برای پوست دیابتی از اصول اولیه هستند و یک محصول مرطوب کننده هدفمند برای دست ها و پاها، می تواند به حفظ پوست خشک دیابتی کمک کند. اگر مطمئن نیستید که از کدام محصولات باید استفاده کنید، از پزشک یا متخصص پوست خود توصیه بخواهید.^{۱۵}

قند خون بالا، به عصب ها و رگ های پوست آسیب می زند و باعث دگرگونی هایی در بافت پوست می شود. بافت آسیب دیده، جایگاه خوبی برای باکتری ها و قارچ ها است. زخم های چنین بافتی نیز دیر بهبود می یابند.

مهم است که یک محصول ضد خارش در دسترس داشته باشید. این یک محصول مهم برای مراقبت از پوست دیابتی است، زیرا بریدگی یا ساییدگی ناشی از خاراندن، می تواند پوست شما را در برابر عفونت آسیب پذیر کند.^{۱۵}

دیابت احتمال مشکلات پوستی را بیشتر می کند. برخی از مشکلات پوستی یکی هستند که هر کسی می تواند داشته باشد، اما افراد مبتلا به دیابت، راحت تر به آن مبتلا می شوند. اینها شامل عفونت های باکتریایی و عفونت های قارچی می شود. سایر مشکلات پوستی، بیشتر برای افراد دیابتی اتفاق می افتد.^۷

در دیابتی ها، گردش ضعیف خون به پوست می تواند منجر به زخم و عفونت شود و زخم ها به کندی بهبود می یابند. زخم ها و عفونت های پا، ممکن است هرگز التیام نیابند و منجر به لزوم قطع عضو شوند.^۷

دیابت می تواند رگ های خونی شما را تحت تاثیر قرار دهد؛ در نتیجه، ممکن است خون شما برای حمل اکسیژن در سراسر بدن دشوارتر باشد. این امر، می تواند دفع عفونت و بهبودی را سخت تر کند.^۷

عوارض شایع پوستی در بیماران دیابتی عبارتند از: عفونت های باکتریایی، قارچی، خارش و دیگر عوارض پوستی که غالباً فقط در بیماران دیابتی رخ می دهند (مانند لکه های پوستی).^۷

✚ دیابت می تواند پوست شما را کم آب کرده و آن را خشک کند. این امر، به ویژه در صورتی صادق است که سطح قند خون شما بالا باشد پوست خشک می تواند راحت تر خارش کند و ترک بخورد. این کار، به میکروب ها راه می دهد و شما را در معرض خطر بیشتری برای عفونت قرار می دهد. همچنین این کار، انگشتان دست و پای شما را بی حسی کند و تشخیص بریدگی و زخم را برای شما، سخت تر می کند.^۷

✚ زخم ها در افراد دیابتی به خوبی ترمیم نمی شود و یا موجب عفونت می گردد. بیماران دیابتی، در معرض خطر بالاتر عفونت های خاص افزایش شدت آن ها هستند.^۷

✚ میخچه در پای بیمار دیابتی، می تواند عفونی شود.^۷

✚ در بیماران دیابتی، به ندرت تاول هایی در پشت انگشتان دست ها، شست پا، پاها و گاهی روی ساق پاها یا ساعد ها بروز می کند. این تاول ها، بزرگ و بدون درد می باشند. در افراد دیابتی، تاول هم مانند میخچه می تواند عفونی شود.

در بیماران دیابتی، قند بیش از حد در خون وجود دارد؛ بنابراین احتمال

ترک خوردن و بروز عفونت قارچی هم افزایش می یابد.^۷

✚ باید مراقب علائمی مانند قرمزی ، فرو رفتگی یا برآمدگی در مناطق تزریق انسولین باشید.

✚ ضخیم شدن سرخرگ ها ، روی پوست پاها اثر می گذارد. بیماران دیابتی نسبت به دیگران در سنین پایین تری به این عارضه دچار می شوند. این عارضه

منجر به باریک شدن دیواره رگ های خونی و تغییرات پوستی شامل ریزش موها در پاها و سرد و نازک شدن پوست می شود. انگشت شست، سرد و ناخن آن ضخیم شده و تغییر رنگ می دهد.^۷

✚ کسانی که سابقه فرو رفتن ناخن در گوشت را دارند، بهتر است همیشه لبه های تیز ناخن خود را به وسیله سوهان ناخن صاف کنند؛ در غیر این صورت پوست پا، زخمی و عفونی می شود.^۶

✚ در کناره های گردن، زیر بغل و کشاله ران و گاهی در دست ها، آرنج و زانوها افراد دیابتی، نواحی برجسته قهوه ای یا بُرنزه دیده می شود. این مشکل معمولاً بیماران دچار افزایش وزن را مبتلا می کند و بهترین درمان برای آن کاهش وزن است. بعضی از کرم ها، می توانند به بهبود این عارضه کمک کنند.^۶

اگر گلوکز خون شما بالا باشد، بدن شما مایعات را از دست می دهد. با مایعات کمتری در بدن شما ممکن است پوست شما خشک شود و پوست خشک خارش داشته باشد و باعث خراشیدگی شود. همچنین پوست خشک می تواند ترک بخورد و اجازه ورود میکروب ها به بدن می دهند و باعث عفونت پوست شود.^۶

✚ اگر گلوکز خون شما بالا است، عفونت های پوست را بدتر می کند. ممکن خشکی پوست روی پاها، پاها، آرنج ها و سایر نقاط بدن شما بیشتر شود.^۶

✚ آسیب عصبی پوست، می تواند میزان تعریق شما را کاهش دهد. عرق کردن، کمک می کند تا پوست شما نرم و مرطوب بماند. کاهش تعریق در

پاها و پاها ، می تواند باعث خشک شدن پوست شود.^۶

توصیه های مهم:

آگاه باشید . اگر آسیب عصبی دیابتی دارید، که نوروپاتی نامیده می شود، ممکن است یک بریدگی، خراش یا سوراخ پوستی عفونی داشته باشید و از آن بی خبر باشید . اجازه ندهید یک مشکل کوچک، به یک مشکل بزرگ تبدیل شود . از بدن خود آگاه باشید . هر روز پاها، مچ پا، پاها و بین انگشتان پای خود را از نظر زخم های جدید یا زخم های قدیمی که به نظر نمی رسد هرگز بهبود یابند، بررسی کنید.^{۱۴}

زخم ها و جراحات را درمان کنید؛ آن ها را نادیده نگیرید . اگر بریدگی، خراش، بریدگی کوچک یا هر چیزی که بهبود نمی یابد یا شما را نگران می کند، پیدا کردید، فوراً با پزشک خود صحبت کنید.^{۱۴}

خود را بپوشانید . این اولین خط دفاعی ساده، می تواند به شما کمک کند از بریدگی ها و خراش هایی که می توانند منجر به عفونت شوند، جلوگیری کنید .^{۱۴}

چه در حال باغبانی باشید و چه در حال پیاده روی ، پایهای خود را با شلوار بلند و پایهای خود را با کفش های تخت و مناسب بپوشانید .^{۱۴}

✚ برای محافظت از پوست خود در برابر سرما یا باد، گوش‌ها و صورت خود، از جمله بینی خود را بپوشانید و کلاه بگذارید. همچنین، دستکش و کفش یا چکمه گرم بپوشید.^{۱۴}

✚ اقدامات اولیه برای مراقبت از سرمازدگی: فوراً با پزشک تماس بگیرید؛ برای گرم کردن پوست از آب گرم، نه داغ (۹۸-۱۰۴ درجه فارنهایت) استفاده کنید؛ ناحیه را نمالید و کرم نزنید؛ سعی نکنید روی پای آسیب دیده راه بروید یا از دست آسیب دیده استفاده کنید؛^{۱۴} وقتی دیابت دارید، پاهای شما نیاز به توجه ویژه دارند.^{۱۴}

از خشکی پوست جلوگیری کنید. پوستی که خیلی خشک است، می‌تواند ترک بخورد، خارش بگیرد و آلوده شود.^{۱۴}

✚ میوه‌ها و سبزی‌ها، سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی هستند. استفاده به اندازه کافی از این مواد، به ویژه سیب، پرتقال، لیمو، هویج، گل کلم، کلم پیچ، کرفس، گوجه فرنگی و اسفناج در پیشگیری از بروز بیماری‌های پوستی و از جمله بیماری دیابت موثر است. فراموش نکنید که سبزی‌ها، وقتی بیشترین فایده را به ما می‌رسانند که خام مصرف شوند.^۱

✚ خود و اعضاء خانواده تان را به مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه تشویق نمایید. توصیه می‌شود که روزانه میوه و سبزی‌های تازه مصرف شود؛ چرا که در سلامتی همه اندام‌های بدن، به ویژه پوست نقش مهمی دارد.^۱

✚ پوست خود را، به خصوص در زیر بغل، انگشتان پا و کشاله ران تمیز و خشک نگه دارید، اما نه خیلی خشک.^{۱۴}

با مراقبت خوب از پوست خود، می توانید تغییرات ناخوشایند این اندام تان را درمان کرده و از آن جلوگیری کنید. دیابت اغلب باعث خشکی پوست می شود که می تواند خارش داشته باشد. ترک ها در پوست شما می توانند ایجاد شوند، عمیق شوند و خونریزی کنند. این ترک های عمیق، خطر ابتلا به یک عفونت جدی را افزایش می دهد.^۹

مراجعه منظم به پزشک فراموش نشود.^۸

به محض مشاهده هر نوع تورم یا قرمزی پوست، فوراً به پزشک مراجعه کنید.^۸

دوش یا حمام کوتاه و ولرم بگیرید و هنگام شست و شو، از صابون ها و شامپوهای ملایم استفاده کنید.^{۱۴}

هر روز پوست تان مرطوب کنید. مرطوب نگه داشتن پوست، به انعطاف پذیری آن و جلوگیری از ترک هایی که اغلب منجر به عفونت می شوند، کمک می کند.^۹ از دئودورانت یا پاک کننده های مُعطر خودداری کنید، که می توانند برای پوست های حساس مضر باشند.^{۱۴} صابون های دئودورانت و شوینده های قوی بدن، می توانند پوست حساس شما را تحریک کنند.^۹

برای سوختگی انجام اقدامات مهم را جدی بگیرید: محل را با آب خنک و تمیز جاری تسکین دهید؛ سعی نکنید تاول ها را بترکانید؛ محل را به آرامی با صابون ملایم و آب گرم بشویید و خشک کنید؛ ناحیه سوختگی را با یک پد گاز استریل

پوشانید؛ آن را با نوار چسب ضد حساسیت یا کاغذی، محکم کنید؛ حداقل روزی یک بار، باند را عوض کنید.^{۱۴}

✚ برای درمان مشکلات پوستی خود به متخصص پوست مراجعه نمایید.^۸
✚ اگر خراش یا جراحت پوست بیمار دیابتی در طی یک تا دو روز خوب نشد، یا آثاری از عفونت در آن دیده شد، باید سریعاً به پزشک مراجعه کند.^۸
✚ روزانه پوست خود را چک کنید. از یک آینه، برای مناطقی که به سختی دیده می شوند استفاده کنید، یا از یکی از عزیزان خود کمک بخواهید. برای مشکلات احتمالی، مانند لکه های خشک پوست یا بریدگی های کوچک، بررسی کنید.^{۱۰}

اگر متوجه زخمی شدید که به نظر نمی رسد بهبود یابد، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.^{۱۰}

✚ بعد از حمام کردن خود را خشک کنید. عفونت های قارچی در افرادی که دیابت دارند، شایع تر است. آن ها در مناطق گرم و مرطوب مانند زیر بازوها و سینه ها و بین پاها و انگشتان پا، ظاهر می شوند؛ بنابراین برای خشک نگه داشتن آن مکان ها، وقت بگذارید.^{۱۰}

✚ بعد از حمام یا دوش گرفتن پوست تان را کاملاً پاک کنید؛ اما مالش ندهید، که می تواند پوست شما را تحریک کند.^{۱۰}

✚ پس از حمام کردن، یک لوسیون بدون عطر را در مناطقی که ممکن است خشک و خارش دار شوند، بمالید (البته از انگشتان پا، خودداری کنید).^{۱۰}
✚ از یک مرطوب کننده در خانه خود استفاده کنید و مقدار زیادی آب بنوشید.^{۱۰}

سیگار نکشید.^۶

اگر متوجه شدید پوست سفت و ضخیم روی انگشتان دست یا پاهای خود مشاهده کردید، ممکن است این نشانه ای باشد که شما باید دیابت خود را بهتر کنترل کنید.^۱

گر پوست شما خشک است، مرطوب کنید . بهترین زمان درست بعد از دوش گرفتن یا حمام کردن است، زمانی که هنوز مرطوب است.^{۱۴}

قبل از پوشیدن کفش خود، داخل آن را بررسی کنید تا از نظر نبود سنگریزه یا سایر مواد زائد که ممکن است به پاهای شما آسیب برساند، اطمینان حاصل کنید.^{۱۰}

ناخن های پای خود را کوتاه نگه دارید. ناخن های بلند و زبر می توانند پوست شما را تحریک کنند.^۹

وقتی ناخن های پا بلند می شوند، می توانند بلند شوند. این باعث می شود عفونت در زیر ناخن پا آسان تر ایجاد شود. کوتاه نگه داشتن ناخن های پا، می تواند از بریدگی و عفونت احتمالی پا جلوگیری کند. برای کوتاه کردن ناخن های پا، آن ها را مستقیماً از عرض کوتاه کنید. اگر در کوتاه کردن یا رسیدن به ناخن های پا مشکل دارید، پزشک پا می تواند آنها را به درستی کوتاه کند.^۹

ناخن های کوتاه و صاف ، کمتر به چیزی گیر کرده و پاره می شوند. برای جلوگیری از رشد ناخن ها، ناخن های پای خود را مستقیماً کوتاه کنید. اگر آن ها خیلی ضخیم یا سخت هستند، ممکن است بخواهید از یک پزشک پا (به نام

متخصص پا) این کار را انجام دهید.^{۱۰}

کرم ضد آفتاب استفاده کنید. آفتاب سوختگی، می تواند سطح قند خون شما را افزایش دهد. همچنین آفتاب سوختگی، می تواند باعث کم آبی و التهاب شود. برای محافظت از پوست خود، یک ضد آفتاب با SPF حداقل ۳۰ انتخاب کنید. حتی در روزهای ابری از آن استفاده کنید. از نور شدید، خورشید دوری کنید.^{۱۰}

با ضربات آرام، پوست را خوب خشک کنید. آن را نمالید. روی زیر بغل، بین پاها، زیر سینه ها و بین انگشتان پا تمرکز کنید.^{۱۴}

از کرم یا پماد، به جای لوسیون استفاده کنید. کرم ها و پمادها، نسبت به لوسیون ها در بهبود پوست خشک بهتر عمل می کنند.^۹ کرم یا پماد بدون عطر، را انتخاب کنید. کرم یا پماد خود را بعد از حمام کردن، شنا کردن و زمانی که پوست شما احساس خشکی یا خارش کردید، استفاده کنید.^۹

بریدگی های کوچک محل را به آرامی با صابون ملایم و آب گرم بشوید. پماد ضد باکتری بمالید؛ محل بریدگی را با یک باند پارچه ای یا گاز استریل بپوشانید؛ آن را با نوار چسب ضد حساسیت یا کاغذی محکم کنید؛ حداقل روزی یک بار باند را عوض کنید.^{۱۴}

پاشنه های خشک و ترک خورده پا ی تان، را درمان کنید. این امر، می تواند از عفونت جدی، زخم های غیر التیام بخش و سایر مشکلات جلوگیری کند.^۹

اگر پاشنه های خشک و ترک خورده دارید، قبل از خواب، از کرم حاوی ۱۰ تا ۲۵ درصد اوره استفاده کنید. این کار را هر روز انجام دهید تا پوست تان خوب

شود.^۹

پوست بدن تان را ، همیشه تمیز و خشک نگه داشته شود.^۸

✚ مرطوب کننده خود را همراه خود داشته باشید تا بتوانید آن را به دست های خود بمالید، زیرا اغلب به دلیل نیاز به شستن دست ها، قبل از بررسی سطح گلوکز، خشک می شوند .^۹

✚ برای جلوگیری از ترک خوردن لب ها ، از بالِم لب استفاده کنید.^{۱۴}

✚ برای جلوگیری از خشکی پوست هنگام کاهش دما، از دستگاه رطوبت ساز برای افزودن رطوبت به هوای گرم داخل خانه، استفاده کنید.^{۱۴}

✚ یک پاک کننده ملایم یا یک شوینده مخصوص افراد مبتلا به دیابت، به تسکین پوست و جلوگیری از عوارض کمک می کند.^۹

✚ با آب گرم (نه داغ) حمام کنید و دوش بگیرید. آب داغ، می تواند رطوبت

پوست را از بین ببرد و احساس خشکی، سفت شدن و ناراحتی به آن بدهد .^۹

✚ پس از حمام کردن و شنا، می خواهید پوست بین انگشتان پا، زیر بغل و

سایر نقاطی که پوست با پوست تماس می گیرد را به آرامی خشک کنید. اگر

آب در این نواحی بماند، می تواند منجر به عفونت پوستی شود.^۹

✚ اگر هر یک از موارد زیر را روی پوست یا زیر ناخن خود مشاهده کردید،

مراقبت های پزشکی را دریافت کنید : پوست متورم و تغییر رنگ به نظرمی

رسد؛ حساسیت یا درد زخمی که چرک یا مایع دیگری نشت می کند ؛ پوسته های

عسلی رنگ تجمع زیر ناخن دست یا پا ، یا ناخن شروع به بلند شدن می کند.^۹

چین های پوست خود، را با دقت خشک کنید.^۹

✚ برای درمان عفونت پوست یا ناخن ، به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.
افرادی که دیابت دارند نسبت به افرادی که سیستم غدد درون ریز سالمی دارند، راحت تر به عفونت مبتلا می شوند. عفونت می تواند به سرعت، جدی شود.^۹
✚ ضخیم شدن یا تغییر رنگ ناخن، تمام بریدگی ها، خراش ها و زخم ها را فوراً درمان کنید.^۹

✚ برای درمان زخم ها، محل را با آب و صابون بشویید. فقط در صورت توصیه پزشک، از پماد آنتی بیوتیک استفاده کنید. همیشه زخم را با باند چسب بپوشانید.
برای کمک به بهبودی پوست، هر روز زخم را درمان کنید

✚ اگر زخم بهبود نیافت یا بدتر شد، فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید .
متخصصان پوست، مشکلات پوستی مرتبط با دیابت را درمان می کنند. همچنین متخصصان پوست، بیماران دیابتی را که زخم های آهسته یا غیرقابل التیام یا سایر عوارض پوست خود ایجاد می کنند، درمان می کنند .^۹

✚ هر روز پای خود را از نظر قرمزی، خراش، تاول، زخم و بریدگی چک کنید.
اگر زخم جزئی دارید، آن را درمان کنید. مراقبت های پزشکی فوری برای سایر زخم ها دریافت کنید.^۹

مراقبت خوب از پوست یک ضرورت است .انجام مراقبت های اولیه از پوست ، می تواند به شما کمک کند احساس راحتی بیشتری داشته باشید و از بروز یک بیماری جدی یا تهدید کننده زندگی ، جلوگیری کنید.^۹

✚ اگر پوست شما هنوز احساس ناراحتی می کند یا بهبود نمی یابد، مراجعه به یک متخصص پوست می تواند کمک کننده باشد.^۹

✚ برخی از افراد به تزریق انسولین یا مصرف داروهای دیابت، واکنش پوستی نشان می دهند.^۹

✚ از پودر تالک، در قسمت چین های پوستی زیر بغل و کشاله ران استفاده شود.^۸

✚ زیر بغل، بین انگشتان پا و چین های بدن مناطقی هستند که معمولاً آب در آن ها باقی می ماند. همیشه بعد از حمام کردن تمام این نواحی را به دقت خشک کنید.^۸

✚ مرطوب کردن پوست، به ویژه در هوای سرد و یا هنگام ورزش باد می تواند از ترک خوردن پوست جلوگیری کند.^۸

✚ از هرگونه خراشیدگی، سوراخ شدگی و دیگر جراحات ها جلوگیری کنید.^۸

✚ هرگونه بریدگی در بدن بیمار دیابتی باید به شیوه صحیح درمان شود.^۸

✚ از پاهای خود به خوبی مراقبت شود.^۸

✚ از شامپوهای ملایم، استفاده شود.^۸

✚ از اسپری های خوش بو کننده کمتر استفاده شود.^۸

از حمام داغ دوری شود.^۸ روزانه با آب گرم و صابون ملایم دوش بگیرید، ولی از آب خیلی گرم و صابون های معطر دوری کنید.^۸

✚ از کفش های صاف، بدون پاشنه و متناسب با اندازه پا استفاده شود.^۸

✚ مراقب قارچ پا باشید. اگر مراقب بهداشت پاهای تان نباشید،(به خصوص در

فصل گرما) قارچ لای انگشتان پا تشکیل می گردد.^۸

✚ با مراقبت درست از پاها، می توان از بروز مسایلی که قانقاریا (عفونت و

سیاه شدن بافت های سالم اطراف زخم ها و استخوان ها) می شود،

پیشگیری کرد.^۸

✚ در هوای بسیار سرد ، به ویژه در فصل زمستان مدت زمان زیادی در بیرون

از منزل نمانید.^۸

✚ پاهای تان را از سرما و گرمای زیاد محافظت کنید.^۸

✚ لباس زیر های خود را از جنس تمام پنبه، انتخاب کنید تا پوست شما آسیب

نبیند. لباس های زیر پنبه ای، به دور بدن تان بهتر اجازه می دهد که هوا حرکت

کند.^۶

✚ پاهای تان را هر روز با آب گرم و صابون ملایم شست و شو دهید.^۸

✚ مایعات زیادی مانند آب بنوشید تا پوست خود را مرطوب و سالم حفظ کنید.^۶

✚ دیابت خود را به خوبی کنترل کنید. با سطح گلوکز خون بالا ، ابتلا به عفونت

های باکتریایی و قارچی برای شما آسان تر است . همچنین سطوح بالای گلوکز

خون ، باعث خشکی پوست شما می شود.^۷

از پوشیدن جوراب و کفش تنگ، خودداری کنید.^۸

✚ از مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین A غافل نشوید . این ویتامین محلول در چربی، برای پوست واقعا "معجزه گر است. سلامت پوست ما مستقیما" به میزان ویتامین A غذای ما مرتبط است.^۴

✚ ویتامین A برای نگه داری و حفظ سلول های جلدی و بافت های لایه بیرونی پوست به کار می رود. همچنین ویتامین A برای خنثی کردن عناصر زیان آور پوست، نقش آنتی اکسیدان را باز کرده و از تشکیل چین و چروک در آن جلوگیری می کند؛ به علاوه پیشرفت آن را به تاخیر می اندازد و پوست ما را جوان نگاه می دارد.^۳

✚ پاهای خود را به مدت طولانی، در آب قرار ندهید.^۸

✚ مصرف آجیل ، ضامن سلامی پوست را جدی بگیرید! آجیل، یکی از بهترین غذاهای ضد پیری است که به عنوان یک افزودنی اصلی به رژیم غذایی مدیترانه ای محسوب می شود . این رژیم غذایی شامل دانه هایی مانند بادام زمینی، پسته، بادام، گردو، بادام هندی و فندق است . این آجیل ها حاوی فیتواستروئول ها، آنتی اکسیدان ها، مواد معدنی، ویتامین ها، فیبر، پروتئین و چربی های سالم هستند.^{۱۳}

اگرچه آجیل کالری بالایی دارند، اما مصرف متوسط ، باعث افزایش وزن نمی شود ؛ حتی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، می توانند آجیل هایی مانند بادام را برای کاهش سطح گلوکز خون و بهبود سیری مصرف کنند.^{۱۳}

✚ خوردن آجیل به عنوان بخشی از رژیم غذایی شما ، کلسترول بد را کاهش می دهد، سلامت شناختی را افزایش می دهد، کلسترول خوب را بهبود می بخشد، خطرات سرطان را کاهش می دهد و با التهاب مبارزه می کند تا عملکرد اندام ها و سلامت پوست شما را بهینه کند .^{۱۳}

✚ از مصرف گریپ فروت غافل نشوید. گریپ فروت ، مانند پرتقال حاوی مقدار زیادی ویتامین C است که از پوست در برابر پیری و دیابت محافظت می کند. یک عدد گریپ فروت در روز ، به اندازه کافی سرشار از ویتامین C است تا برای بدن کافی باشد^{۱۲}

✚ رژیم غذایی سرشار از چربی سالم و مواد قندی کم ، باعث درخشندگی پوست می شود. یک رژیم غذایی کم قند، را در نظر بگیرید، که می تواند سطح انسولین را پایین نگه دارد و به سلول های بدن، اجازه می دهد تعادل سالم را حفظ کنند.

✚ با پوست خود با ملایمت رفتار کنید. شما نباید به هنگام مصرف فرآورده های بهداشتی و آرایشی، پوست را بکشید. پوست منطقه چشم ، آسیب پذیر است. از حرکات ضربه ای ملایم به طرف بالا و خارج پوست استفاده کنید. کرم دور چشم را با نوک انگشت حلقه، به آرامی زیر چشم بمالید.^۳

پاهای تان را تمیز و خشک نگه دارید. هرگز پابرهنه راه نروید.^۸

✚ برای بثورات پوستی، اقدامات اولیه را انجام دهید. محل را به آرامی با صابون ملایم و آب گرم بشویید و خشک کنید؛ پوست تحریک شده را با یک باند پارچه ای یا گاز استریل بپوشانید؛ آن را با نوار چسب ضد حساسیت یا کاغذی محکم کنید؛ مدام محل را بررسی کنید تا مطمئن شوید که سوزش، بدتر نمی شود؛ حداقل روزی یک بار، باند را عوض کنید.^{۱۴}

✚ اگر در هنگام مصرف فرآورده ای پوست، دچار حساسیت و خارش شدید مصرف آن را متوقف کنید و فرآورده ملایم تری را به کار برید.^۳

✚ پوست خود را مرتب و به طور صحیح تمیز نگه دارید (استفاده از بُخور، ماسک، تقویت کننده ها و...). هر هفته از ماسک های گیاهی و تقویت کننده های طبیعی پوست، استفاده کنید.^۵

✚ سعی نکنید تاول را بترکانید یا بترکانید.^{۱۴} پوستی که آن را پوشانده است، از عفونت آن جلوگیری می کند؛ محل را به آرامی با صابون ملایم و آب گرم بشویید؛ پماد ضد باکتری را روی تاول بمالید؛ آن را با یک باند پارچه ای یا پد گاز بپوشانید؛ آن را با نوار چسب کاغذی یا ضد حساسیت محکم کنید؛ باند را حداقل روزی یک بار عوض کنید؛ اگر تاول روی پای شما است و از کفش های تان به وجود آمده است، تا زمانی که بهبود یابد، یک جفت کفش دیگر بپوشید.^{۱۴}

با ناخن های خود، خوب باشید! ناخن های خود را کوتاه نگه دارید.^{۱۲}

✚ احتیاط های هوای سرد را انجام دهید. سیستم های گرمایش در هوای اجباری و کمبود رطوبت در هوای زمستان، می تواند پوست را در زمستان خشک تر کند.^{۱۱}

✚ مصرف سبزی همه فن حریف، را از قلم نیندازید! این سبزی فوق العاده آب

رسان و ضد پیری، حاوی آنتی اکسیدان هایی است که کل بدن شما را زنده می کند .

این سبزی برگ سبز، حاوی ویتامین های C ، K ، E و A و مواد معدنی مانند لوتئین،

آهن هم و منیزیم است . این سبزی فوق العاده همه فن حریف، سرشار از ویتامین

C است تا تولید کلاژن را بهبود بخشد و نرمی و استحکام پوست شما را حفظ

کند.^{۱۳}

✚ ویتامین های A و K موجود در اسفناج التهاب را در سطح سلولی کاهش داده و بازسازی سلول را تقویت می کند. این سبزی، سرشار از مواد مغذی سرشار از فیبر غذایی است؛ همچنین حاوی کلسیم، آهن، اسید فولیک و کاروتنوئیدهای ضروری برای بهینه سازی سلامت پوست است.^{۱۳}

اطمینان حاصل کنید که کفش های شما به خوبی متناسب انگشتان پا و پاشنه تان است.^۶

✚ ماهی بیشتر بخورید. ماهی در کنار دیگر غذاهای دریایی، منبع پروتئین هستند که یکی از عوامل ساخت پوست است. ماهی سرشار از اسید چرب امگا ۳، است و این ماده مغذی به جوان شدن و شادابی پوست کمک می کند و از چروک شدن آن جلوگیری می کند.^۳

✚ با سبزی های خانواده کلم ها، دوست شوید! سبزی های خانواده کلم چه کلم بروکسل، کلم پیچ، گل کلم، کلم یا کلم بروکلی باشد، از بهترین غذاهای ضد پیری هستند، زیرا سرشار از ایندول-۳-کاربینول هستند تا سطح بالای استروژن را اصلاح کنند.^{۱۳}

ویتامین‌های D و A موجود در کلم‌ها، از سلول‌های پوست شما، در برابر آسیب‌های نوری و اشعه ماوراء بنفش محافظت می‌کنند. همچنین آن‌ها سرشار از مواد مغذی گیاهی ضروری برای کاهش التهاب و سرطان پوست هستند.^{۱۳}

ترکیبات طبیعی موجود در این کلم‌ها، مانند ویتامین C، فنولیک‌ها، توکوفرول‌ها، کاروتنوئیدها و گلوکوزینولات‌ها، به فعال شدن مسیرهای سم‌زدایی سلولی کمک می‌کنند تا سطح مواد معدنی بدن شما افزایش یابد.^{۱۳}

با سبزی‌ها، سالاد خوشمزه تهیه نمایید. تهیه سالاد از انواع سبزی‌ها مانند ذرت شیرین تازه، لوبیا سبز، چغندر قرمز (لبو)، کلم بروکلی، کلم برگ، هویج، گل کلم، ذرت، سیب زمینی (برای پختن و آب پز کردن)، اسفناج، نخود فرنگی فریز شده، بامیه، پیاز، سیر، تره فرنگی، نخود فرنگی، کرفس، کدو سبز، گوجه فرنگی، تربچه و پیازچه، انواع سبزی خوردن، فلفل دلمه‌ای، خیار، کاهو، خیار، جوانه لوبیا و گندم، انواع دانه‌های روغنی (زیتون) و کشمش استفاده کنید.^۱

✚ خوردن یک بشقاب کوچک سالاد حاوی کاهو، خیار، گوجه فرنگی و پیاز، در سلامتی و شادابی پوست مؤثر است. از میوه های تازه برای تهیه سالاد استفاده کنید.^۱

یک جعبه کمک های اولیه برای مراقبت از دست ها و پاها ی خود در نزدیکی خود داشته باشید. این جعبه باید شامل موارد زیر باشد: پماد ضد باکتری، بسته های گاز استریل، نوار چسب کاغذی یا ضد حساسیت، دستمال مرطوب پاک کننده بسته بندی شده (در صورت عدم دسترسی به آب و صابون).^{۱۴}

✚ قلب سبزی ها را در یابید! گوجه فرنگی، به داشتن مقادیر زیادی لیکوپن معروف است و آن را به یک غذای ضد پیری مؤثر تبدیل می کند. لیکوپن، نوعی کاروتنوئید، به آن رنگ قرمز می دهد؛ همچنین به عنوان یک آنتی اکسیدان برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن پزشکی عمل می کند.^{۱۲}

✚ یک مطالعه نشان داد زنانی که نوشیدنی سرشار از آنتی اکسیدان حاوی لیکوپن، ویتامین های E و C، روغن ماهی و ایزوفلاون های سویا مصرف کردند، پس از ۱۵ هفته عمق چین و چروک کمتری را تجربه کردند. همچنین می توانید گوجه فرنگی را با آووکادو یا روغن زیتون، میل کنید تا توانایی بدن شما در جذب لیکوپن افزایش یابد.^{۱۲}

✚ از مصرف میوه زندگی غافل نشوید! انار، سرشار از مواد مغذی سالم مانند ویتامین K، پتاسیم و فیبر است که از سلامت کلی شما پشتیبانی می کند. آن ها

سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی مانند لیگنان‌ها، اسیدهای فنولیک، تانن‌ها و فلاونول‌ها هستند که برای سلامت پوست ضروری هستند.^{۱۳}

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که آنتی اکسیدان‌های موجود در انار، با کاهش آسیب‌های ناشی از اشعه ماوراء بنفش و لکه‌های قهوه‌ای ناشی از قرار گرفتن در معرض آفتاب، به بهبود سلامت پوست کمک می‌کنند. این آنتی اکسیدان‌های قوی، به محافظت از سطح کلاژن در بدن شما کمک می‌کنند و به بهبود توانایی پوست شما در تولید کلاژن کمک می‌کنند.^{۱۳}

منابع :

۱- سلامتی و شادابی پوست با تغذیه مناسب، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۲- با تغذیه صحیح روند پیری زودرس را کند نمایید، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۳- از بروز چین و چروک پوست پیشگیری نمایید، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

4-Beauty Tips For Face: 10 Dos and Don'ts for Naturally Beautiful Skin, NDTV Convergence, 2022, (<https://food.ndtv.com>)

۵-زیبایی طبیعی پوست را امتحان کنید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

6-Prevent Diabetes Problems Keep Your Feet and Skin Healthy, National Institutes of Health, National Diabetes Information Clearinghouse, 2005

7-Diabetes A to Z, 6Th Ed, The American Diabetes Association, 2010, pp.162-165

۸-رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات
آسیم

9-Dermatologist- Recommended Skin Care for People with Diabetes, American Academy of Dermatology Association, 2022, (<https://www.aad.org>)

10- Diabetes and Your Skin: Take Care Every Day, WebMD, 2022, (<https://www.webmd.com>)

11-Nail and Skin Care Tips for Diabetic Feet, 2022,
Greater Washington Advanced Podiatry
(<https://www.gwapodiatry.com>)

12-6 Skin Care Tips for People with Diabetes,
Teladoc Health, 2022, (<https://www.teladoc.com>)

برای مطالعه بیشتر:

– تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

– جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

-12 Best Anti-Ageing Foods for Youthful Skin, Kolers
Health Care, 2023, (<https://www.kolershealthcare.com>)

-Diabetes Skin Care Tips, WebMD, 2025,
(<https://www.webmd.com>)

-Krause's Food and Nutrition Therapy, 12 Edition,
Saunders

-Living with Diabetes: Everyday Skin Care, CeraVe,
2023, (<https://www.cerave.com>)



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان