info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۱۹۱۰

چهارشنبه / ۱۷ شهریور / ۱۴۰۰

۱ / صفر / ۱۴۴۲

08 / September / 2021

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: زاهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون، کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۸-۲۲۵۲۳۲۳۲-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۲۸۳۸

فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۲۹-۰۲۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶

چاپ: کارگر

امروز با حافظ

دل ز ناوک چشمت گوش داشتم لیکن
ابـروی کمانداتر می‌برد به پیشانی
جمع کن به احسانی حافـظ پریشـان را
ای شکنج گیسویت مجمع پریشانی

خواندنی

روزی پنج در جهان خواهی بود
آزار دل هیچ مسلمان مطلب

ابوسعیدابوالخیر

اذان و نماز — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۸	۰۶:۴۴	۱۳:۰۳	۱۹:۲۲	۱۹:۴۰

برگه

دوست داشتن انسان‌ها بـه معنای دوست داشتن خود بـه اندازه دیگری است.

اسکات پک

گزارش روز

واکنش سازمان غذا و دارو به ترخیص ۱۳ تن رمدیسیور فاسد از گمرک!

سخنگوی سازمان غذا و دارو درباره ترخیص رمدیسیورهای فاسد از گمرک توضیحاتی را ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، اختلاف سازمان غذا و دارو و گمرک بر سر محموله‌های رمدسیور و سرم‌های وارداتی در دوهفته اخیر جنجال زیادی برانگیخت و چنان بالا گرفت که سازمان غذا و دارو نهایتاً به سازمان بازرسی کشور از گمرک شکایت کرد. روز هفتم شهریورماه، محمدرضا شانه ساز، ریاست سازمان غذا و دارو در نامه‌ای به سازمان بازرسی کل کشور، گمرک را به صدور غیرقانونی مجوز ورود دارو و غیرمجاز رمدیسیور هندی و سرم غیرمجاز از کشور ترکیه متهم کرد. شانه ساز در این نامه به این مساله معترض شده بود که چرا با وجود آنکه گمرک اجازه ندارد مجوز ورود داروی غیرمجاز وزارت بهداشت را صادر کند، اما معاون فنی گمرک در رسانه‌های عمومی بر ترخیص شدن این داروها اصرار می‌کند و ترخیص کردن این داروهای فاقد مجوز سلامت شهروندان را به خطر خواهد انداخت. نامه‌ای که پاسخ گمرک به شانه ساز را دریی داشت.

مهرداد جمال اورنقی- معاون فنی گمرک در این جوابیه اما اشاره کرده است اداره بازرسی فنی دارو، در تاریخ ۴ مرداد ۱۴۰۰ و در نامه‌ای به معاونت برنامه ریزی اداره کل دارو اعلام کرده بود محموله رمدسیور شرکت هندی مورد تایید این اداره نیست و ریکال‌های متعددی در سال‌های گذشته، به مواردی همچون وجود رسوب ذرات خارجی و حشره در ویال‌های تزریقی و تغییر رنگ و شکل این داروها اشاره دارد، اما در کمال تعجب سازمان غذا و دارو دو روز پس از این تاریخ و در ششم مرداد ۱۴۰۰ اجازه ترخیص محموله ۲۰۰ هزار بسته‌ای این دارو را صادر کرده و اجازه پخش این دارو در بازار را نیز داده است.

مساله سرم نیز از این قرار بود که تعطیلی یک کارخانه سرم‌سازی باعث کمیاب شدن این داروی حیاتی و ابتدایی شد که شگفتی و اعتراض بسیاری از شهروندان را به همراه داشت. به گفته گمرک، درحالی که ۲۰ مرداد سازمان غذا و دارو از یک شرکت واردکننده دارو خواسته بود ۶۰۰ هزار عدد سرم تزریقی را به صورت فوری وارد کشور کند، پنج روز بعد دستور به ممنوعیت ترخیص همان برند سرم از سوی شرکت دیگری را صادر کرده است.

این درحالی است که به گفته معاون فنی گمرک در تاریخ یکم شهریور ماه، سازمان غذا و دارو دوباره دستور ترخیص همان سرم‌های دپو شده در گمرک را صادر کرده است. نهایتاً اما با وجود این مساله و همانطور که اشاره شد، شانه ساز در طی نامه مذکور به سازمان بازرسی، بابت ورود غیرمجاز این سرم‌ها از گمرک شکایت کرد. حال سوال این است که چرا سازمان غذا و دارو دستور ترخیص ۱۳ تن رمدسیور مذکور را پیش از این صادر کرده بود و با وجود ممنوعیت قبلی ترخیص سرم وارداتی از یک شرکت، دوباره اجازه ترخیص آن از سوی سازمان غذا و دارو داده شده است.

ریکال داروهای ترخیصی از گمرک

کیانوش جهانپور- سخنگوی سازمان غذا و دارو درباره ماجرای ترخیص ۱۳ تن رمدیسیورهای فاسد از گمرک گفت: این مطلب درست نیست. مطالب عنوان شده ناشی از این است که دوستان از ریکال دارو و شرایط و فرآیند آن اطلاعی ندارند و طبیعی است که اطلاعی هم نداشته باشند. اگر اجازه بدهند هر دستگاهی کارویژه و کار تخصصی خودش را انجام دهد مشکلی در این زمینه نخواهد بود و روح و روان مردم و افکار عمومی هم از این رفت و برگشت‌های بی حاصل آزرده نخواهد شد.

او در ادامه گفت: یک فـرآورده دارویی از یک برند ممکن است سال‌ها در بازار مصرف شود. با وارد کشور شود و هر زمان هم ممکن است بنا بر هر شبهه‌ای ریکال و جمع‌آوری شود. در این پروسه یک یا چند بچ و سری ساخت مشخص ریکال می‌شـوند. بعد از ریکال و جمع‌آوری یا توقیف محموله، بررسی‌ها انجام می‌شود و چه بسا مجددا همان سری‌ساخت با احراز عدم مشکل و رفع شبهه در مورد سلامت و ایمنی کالا یـا GMP خطوط تولیدی و... مجددا وارد بازار شود و مجوز مصرف آن صادر شود.

"ریکال" یک فرآیند مشـخص و کاملا تخصصی است

جهانپـور در ادامه گفت: ریـکال یک فرآیند مشـخص کاملا تخصصی در حوزه ماموریت سـازمان غذا و داروست. نه ریکال و نه تایید و مجوز احتمالی بعد از آن، به معنای تصمیمات ضد و نقیض نیست بلکه دقیقا اقدامی استاندارد در راستای احراز سلامت و ایمنی یک فرآورده دارویی اسـت و این روند نشانه دقت و جدیت سـازمان غذا و دارو و هـر رگولاتور دارویی در صدور مجوز ورود یا مصرف دارو است.

او در ادامه گفت: شـبهه عموما در یک سری ساخت یا چند سری ساخت از یک دارو است. این دارو ریکال، جمع آوری و مجددا بررسـی می‌شود. در صورت بلاشکال بودن، مجددا مجوز صادر می‌شود. تقریبا هر هفته یک مورد ریکال و موارد‌ی از این دسـت در کشور هست و این لزوما به معنای مشکل‌دار بودن همه فرآورده‌ها یا همه بچ‌های تولیدی آن فرآورده یا شـرکت خاصی نیست.

تنظیم کننده بازار دارو، سازمان غذا و دارو است

او در واکنش به مسأله دیگر مطرح شده مبنی بر عدم صدور مجوز ترخیص محموله سرم وارداتی از سـوی یک شـرکت و درخواسـت سفارش وارداتِ همان برند سـرم به شرکتی دیگر در بازه زمانی تقریبا همزمان، گفت: برای هر دارو به همه شرکت‌های واردکننده مجوز ورود داده نمی‌شـود و مجوز عام وارداتِ نیسـت. مجوز فورینی به یک شرکت و برای تنظیم بازار داده شده است و این به معنای مجوز ورود آن دارو از سوی بقیه شرکت‌ها نیست. محموله دارویی که فرآیند سفارش و صدور مجوز واردات را دریافت نکرده و اساسـا ثبت سفارش نشده و مجوزی برای ورود یا ورود فوریتی آن توسط از سازمان غذا و دارو داده نشده است، قاعدتا قابل ترخیص نیست و مجوز ترخیص آن داده نخواهد شد.

او در ادامه گفت: تنظیم کننده بازار دارو، سازمان غذا و داروست. هر محموله جهت ورود باید در تمام مراحل مجوز این سازمان را داشته باشد. مجوز ورود یک محموله برای یک شرکت برای سـایرین مجوز تلقی نخواهد شد و تشخیص موضوع با سازمان غذا و داروست. شرح وظایف و مسئولیت سازمان‌ها در قانون مشخص شده اسـت و اگر در این زمینه دقت شود مشکلی نخواهد بود. هر اقدامی باید در چارچوب مقررات و آیین نامه‌های موجود باشد و در مراعات قانون استثنا و بهانه‌ای وجود ندارد.

محض اطلاع

مصرف ویتامین دی را به بهانه کرونا افزایش ندهید

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد از زمان شیوع کرونا برخی افراد به مصرف خودسرانه مکمل‌های ویتامین دی روی آوردهاند، درحالی که مصرف افراطی این ویتامین می‌تواند به مسـمومیت و مشکلات جدی منجر شود.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از پایگاه خبری کلینیک مایو، با شیوع کرونا اخبار جعلی و ضد و نقیض در بسیاری از شبکه‌های اجتماعی منتشر شد. در این اخبار نسـخه‌های دارویی گیاهی و شیمیایی برای پیشگیری و درمان کرونا به چشم می‌خورد. برخی از اخبار نیز مبنی بر مصرف مکمل ویتامین و مواد معدنی برای پیشگیری از کرونا بود. در میـان این اخبار مصرف ویتامین دی بیش از ویتامین‌های دیگر شـنیده شد و به همین دلیل بسیاری از افراد به استفاده از مکمل‌های ویتامین دی روی آوردند؛ ولـی از عوارض منفی مصرف بیش از حد آن غافل شدند.

بر اسـاس گزارش مرجع غذایی امریکا (DRI) مصرف روزانه ویتامین دی برای بزرگسالان زیر ۷۰ سال ۱۵ میکروگرم و برای بزرگسالان بالای ۷۰ سال، ۲۰ میکروگرم توصیه شده است.

مهمترین عوارض مصرف افراطی ویتامین دی:

احتمال بروز هایپر کلسمی (افزایش کلسیم خون) را افزایش می‌دهد.

هایپرکلسـمی (hypercalcemia) به بالا بودن غلظت سرمی کلسیم در خون گفته می‌شود که به‌طور معمول بالاتر از ۱۰/۲ میلی‌مول بر لیتر یا ۵/۱۰ میلی‌گرم بر دسـی‌لیتر (محدوده سطح طبیعی کلسیم پلاسما) تعریف می‌شود.

ویتامین دی یک ویتامین محلول در چربی است که به جذب کلسـیم کمک می‌کند. با افزایش سن مصرف ویتامین دی برای استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها توصیه می‌شود. در صورت مصرف بیش از انـدازه این ویتامین خطـر بروز هایپر کلسـمی وجود دارد. اگرچه رسیدن به سطوح سمی ویتامین دی نادر است، ولی در صورت بروز مشکلات جدی به همراه دارد.

باعث بروز تهوع و استفراغ می‌شود

تهوع و استفراغ یکی از مهمترین عوارض هایپر کلسمی است.

باعث احساس خستگی می‌شود

احساس خستگی مزمن نیز یکی از عوارض هایپر کلسـمی اسـت که به دنبال مصرف بی رویه و افراطی ویتامین دی بروز می‌کند.

باعث کج‌خلقی و تندی مزاج می‌شود

مصرف بیش از اندازه ویتامین دی می‌تواند باعث زودرنجی، تحریک‌پذیری و به طور کلی کج‌خلقی شود که از عوارض هایپر کلسمی قلمداد می‌شود.

احتمال بروز سنگ کلیه را افزایش می‌دهد

برخی از سنگ‌های کلیه منشا کلسیمی دارند و در صورتی که مصرف ویتامین دی افزایش یابد، احتمال بروز این سنگ‌ها افزایش می‌یابد.

بهـرین روش برای تامین طبیعی ویتامین دی نور خورشـید اسـت، در صورتی که در مناطقی زندگی می‌کنید که نور کافـی وجود ندارد، باید غذاهای حاوی ایـن ویتامین را در برنامه غذایی خود بگنجانید. مواد غذایی مانند زرده تخم مرغ، ماهی، قارچ، انواع پنیر، شیر، حبوبات، روغن ماهی، آب پرتقال و خاویار حاوی مقدار زیادی ویتامین دی هستند.

با انجام یک آزمایش سـاده خون می‌توان میزان ویتامین دی بـدن را اندازه‌گیـری و در صورت کمبود این ویتامین با تجویز پزشک، به مقدار کافی از مکمل استفاده کنید.

قابل توجه

اگر این نشانه‌ها را دارید از دیگران باهوش‌تر هستید

بسـیاری از مـا معتقدیم کـه از دیگران باهوش‌تر هستیم و یا حداقل از هوش بسیار بالایی برخورداریم. حال وقت ثابت کردن این موضوع است؛ اگر این نشانه ها را درون خود می‌بینید احتمالا حق با شما است.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از طلاد در اینجا قصد داریم ده نشانه را به شما بگوییم که نشان دهنده نبوغ پنهان در یک شخص است. آیا شما ده نشـانه را درون خود پیدا کردید؟ آن را با ما در میان بگذارید.

احساس خستگی و کسل شدن

افراد باهوش معمولا در هنگام انجام کار های معمولی احساس کسالت می کنند چرا که ذهن آنها به طور کامـل با آن درگیر نمی شود.

احساس جوانی

افراد باهوش با گذر زمان و افزایش سنشان همچنان احساس جوانی می کنند.

دچار شدن به بحران‌های وجودی

افراد با استعداد اغلب از بحران های وجودی در زندگی خود شکایت می کنند. برای این افراد بسیار مهم است که مأموریت و هدف خـود را بیابند و در غیـر این صورت دچار مشکلات روانی می شوند.

مشکل در ایجاد رابطه عاشقانه

افراد باهوش همه جا موفق نیستند معمولا آنها در برقراری روابط عاشـقانه مشکلات بسیاری داشته و در بسیاری از اوقات افرادی را ترجیح می دهند که هوش عاطفی بالایی داشته باشند.

جویدن ناخن‌ها

بـرای افراد باهوش ترک و تغییر دادن عادت ها بد بسـیار سـخت تر از دیگران است. همچنین جویدن ناخن ها نشـانه استرس و کمال گرایی نیز می باشد.

فراموشی

افراد باهوش معمولا غـرق در ایده‌ها و افکار خود شـده و انجام کار هـای روزمره خود را فراموش می کنند.

توانایی حل مسأله

استفاده از روش‌های اصلی برای حل مسائل در زندگی روزمره می تواند نشان دهنده عقل بالا باشد و توانایی ما در تفکر خلاق نمونه بارز آن است.

همه جا دیر می کنند

این افراد به سختی می توانند برنامه های خود را منظم بچینند و تفکری خلاق تر دارند.

توانایی نه گفتن به خود

به نظر می رسـد که صبـر یک ویژگی مثبت ساده نیست بلکه نشان دهنده رشد فکری است. دانشمندان معتقدند افرادی که قادر به ارزیابی دقیق گزینه‌ها هستند و قادر به مقاومت در برابر خواسته‌های تکانشی هسـتند هنگام آزمایش سطح هوش خود نتایج بهتری را نشان می‌دهند.

امتناع از باهوش دانستن خود

در روانشـناسـی چیزی به نام اثر فریبنده - کروگر وجـود دارد که بیان می‌کند افراد کم صلاحیت معمولاً تمایل دارند که توانایی‌های فکری خود را بیش از حد ارزیابی کنند. افراد واجد شرایط اغلب توانایی‌های خود را به اندازه کافی درک نمی‌کنند و سطح واقعی دانش خود را دست کم می‌گیرند.

حداکثر ظرفیت این حافظه‌ها چقدر است؟

- فلاپی: ۱۴ مگابایت
- سی‌دی: ۷۰۰ مگابایت
- فلش: ۱ ترابایت
- مموری کارت: ۱ ترابایت
- هارد دیسک: ۲۰ ترابایت
- مغز انسان: ۲.۵ پتابایت

@Fajazist_Weekly

رسانه چه خبر

آغاز واکسیناسیون دانشجویان از هفته آینده

ایلنا: رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی با بیان اینکـه آمار بالای مرگ و میرها تا هفته آینده ادامه خواهد داشـت، از واکسیناسـیون دانشجویان خبر داد و گفت: چهل میلیون دوز واکسنی که بناست وارد شود، سینوفارم، آستراز زنکا و اسپوتنیک هستند.

آغاز پرواز اربعین از ۲۸ شهریور

تسنیم: سخنگوی سازمان هواپیمایی کشوری از انجام پروازهای اربعین امسال توسط ۱۲ ایرلاین داخلی خبر داد. محمدحسن ذبیحش اظهار کرد: بر اسـاس برنامه‌ریزی صورت گرفته ۳۰ هزار زائر ایرانی که دولت عراق مجوز ورود آنها را برای اربعین صادر می‌کند از تاریخ ۲۸ شهریور ۱۴۰۰ تا ۱۰ مهر از طریق ۶ فرودگاه حضرت امام(ره)، مشهد، اصفهان، تبریز، شیراز و اهواز به این کشور منتقل می‌شوند.

سامانه ثبت واکسیناسیون برای متولدین ۱۳۵۵ به قبل باز شد

ایرنا: سامانه ثبت‌نام تزریق واکسن کرونا salamat.gov.ir برای افراد ۴۵ سال به بالا (متولدین ۱۳۵۵ و قبل) باز شد. همچنین افراد ۳۵ تا ۴۴ سـال (متولدین ۱۳۵۶ تا ۱۳۶۵) که ساکن استان‌های آذربایجان غربی، ایلام، بوشهر، خراسان جنوبی، خوزستان، سیستان و بلوچستان، کردستان، کرمان، کرمانشـاه، قم و هرمزگان هسـتند و در پایگاه‌های بهداشت پرونده سلامت دارند می‌توانند از طریق همین سامانه ثبت‌نام و نوبت تزریق واکسن دریافت کنند. به زودی این سامانه برای دانشجویان و طلاب سراسـر کشور باز خواهد شد.

قیمت خرید تضمینی ۴۷ محصول کشاورزی برای سال زراعی آینده اعلام شد

فارس: وزیر جهاد کشاورزی با ارسال نامه‌ای به سازمان برنامه و بودجه و وزارت اقتصـاد و دارایی و همچنین زیرمجموعه‌های خود در وزارت جهاد کشاورزی نرخ خرید تضمینی محصولات زراعی و باغی را برای سال زراعی پیش رو (۱۴۰۱-۱۴۰۰) اعلام کرد. بر این اساس به طور اجمالی؛ نرخ خرید تضمینی گندم برای سال آینده ۷۵۰۰ تومان، جو ۳۴۰۰ تومان و کلزا ۱۵ هزار تومان تعیین شده است.

کم خوابی عملکرد مغز را تا یک هفته مختل می کند

مهر: نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد بیش از یک هفته طول می کشد تا مغز به سرعت نرمال خود پس از دوره های کم خوابی بازگردد. محققان دانشگاه کراکو لهستان هشدار می‌دهند که تأثیرات کم خوابی بر توجه و توانایی پردازش شناختی مغز ممکن است تا یک هفته پس از بازگشت به روال عادی خواب ادامه یابد.

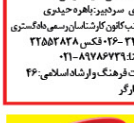
امین جان

همیشه زندگیت پر از سلامتی و موفقیت، شادی و برکت باشه

سالروز تولدت مبارک مهندس جان

دوستدار تونازنین

کافه پیام



برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

مکث

۷ گام پیشگیرانه برای کنترل آسیب‌های عصبی دیابت!

نورو‌پاتی دیابتی یک خطر جدی برای مبتلایان به دیابت است. دیابت می‌تواند یک عصب یا کل شبکه اعصاب را به روش های مختلف تحت تاثیر قرار دهد.

بیش از ۶۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت به نورو‌پاتی دیابتی مبتلا می‌شوند. شاید دیده باشید دیابتی‌ها از سوزن سوزن شدن و گرفتگی دسـت‌ها و پاها شکایت دارند که موقتی بوده و متناوبا رخ می‌دهد. این اولین مرحله آسیب اعصاب است (شاخه‌های حسی اعصاب محیطی اولین گروهند که آسیب می‌بینند). به مرور دردها بیشتر و شدیدتر و طولانی تر می شوند.

در این میان کلید اصلی جلوگیری از این آسیب های عصبی، کنترل موثر قند خون است. آسیب های عصبی ناشی از دیابت در هر جایی از بدن می تواند رخ دهد اما ۴ نوع اصلی آن عبارت است از: نورو‌پاتی محیطی، نورو‌پاتی اتونومیک، نورو‌پاتی کانونی و نورو‌پاتی پروگزیمال.

با این حال پیشـنهادهایی برای کنترل موثر نورو‌پاتی دیابتی وجود دارد:

حفظ و کنترل قند خون

کنتـرل قند خون یکی از مهمترین اقداماتی که فرد مبتلا به دیابت برای پیشگیری یا محدود کردن آسیب های عصبی می تواند انجام دهد. رعایت یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، و تکرار تست قند خون چند بار در روز به وسیله دسـتگاه گلوکومتر، همراه با مصرف داروهای کنترل کننده قند خون بسـیار مهم است.

آگاهی از علائم

شـما به عنوان یک فرد دیابتی باید نسبت به علائم نورو‌پاتی آگاهی داشته باشید و در صورت مشاهده اولین نشانه‌ها با پزشک تان تماس بگیرید. نشانه‌ها شامل بی حسی، سوزن سوزن شدن و درد در پاها، احساس ضعف و ـ است. با پزشک تان در مورد هر گونه تغییر در هضم غذا، دفع مدفوع، ادرار کردن، و حتی عملکرد جنسی، علاوه در دهای عصبی ناگهانی صحبت کنید.

چک کردن روزانه زخم‌ها

مبتلایان به نورو‌پاتی دیابتی هر گونه زخم یا تاول کوچک در اندام بخصوص پاهایشان را باید فورا درمان کنند چون در غیر این صورت زخم تمایل به عفونی شدن خواهد داشت. هر گونه نشانه های زخم بین انگشتان و کف پا باید به طور کامل بررسی شود. برای این کار می توان از آینه نیز کمک گرفت. کوچک ترین زخم در ناحیه پا نباید نادیده گرفته شود.

شستشوی مداوم پاها

پاهـا هر روز باید با آب ولرم و پاک کننده های ملایم حداقل یک بار شسـتشو داده شوند. بعد از شسـتشو پاها بخصوص مابین انگشتان را باید به طور کامل خشک کرد. برای جلوگیری از هر گونه ترک یا زخم ناشی از خشکی پا از کرم های مرطوب کننده می توان استفاده کرد. اصلاح وضعیت ناخن‌ها، استفاده از کفش های مناسب و استفاده مداوم از جوراب هنگام استفاده از کفش، سـعدای محافظتی در برابر ابتلا به زخم پای دیابتی هسـتند که منجر به قطع عضو می شود.

انتخاب کفش مناسب

شما باید به عنوان یک فرد دیابتی، کفش های مناسب و راحت خریداری نموده و از پوشیدن کفش های پلاستیکی، پنجه تنگ، پاشنه بلند، جلو یا پشت باز و همچنین کفش ها و دمپایی های لغزنده خودداری نمایید. قبل از پوشیدن کفش، داخل آن را از نظر وجود اجسام خارجی بررسی کنید هرگز پا برهنه نباشید. حتی در منزل سعی کنید از دمپایی و جوراب مناسب استفاده کنید.

مشورت با پزشک در مورد روش‌های درمانی

هدف از درمان، رهایی از مشـکلات ایجاد شده و پیشگیری از تخریب بیشـتر اعصاب است. نخستین گام کنترل قند خون است، زیرا از پیدایش مشکلات جدید و بدتر شدن عوارض قبلی پیشگیری می کند. در مواردی که قرص هائی توانند قند خون را به خوبی کنترل کنند، تزریق انسولین معمولا مفید واقع می شود. گاهی قرص هایی که برای درمان قندسردگی استفاده می شـوند برای درمان نورو‌پاتی ناشی از دیابت به کار می روند و دارای اثرات مفید در بهبود کیفیت خواب نیز هسـتند. هنگام شب می توان از مسکن ها استفاده کرد. برای بهبود عوارض گوارشی پیشنهاد می شـود تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید و میزان غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. همچنین از مصرف غذاهای پرچربی و پرفیبر پرهیز کنید. برای جلوگیری از ضعف و سرگیجه، تغییر وضعیت ایسـتادن و نشسـتن را آهسته انجام دهید. گاهی برای بهبود ضعف اندام ها ممکن است فیزیوتراپی توصیه‌شود.

اجتناب از مصرف سیگار

پرهیز از سیگار کشیدن، بهترین گزینه برای حفظ سلامت کلی در دیابتی‌هااسـت. سیگار دخیل خطر ابتلا به نورو‌پاتی دیابتی محسوب می‌شود و اثرات زیانبار بر سیستم گردش خون دارد.

منبع: healthguides