

مراجعه کننده عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشد.

دیابت چیست؟

دیابت بیماری است که به علت تولید ناکافی انسولین یا مقاومت به انسولین در بدن ایجاد می شود. قند خون بالا باعث آسیب مویرگها و اعصاب می شود، در نتیجه خونسازی به پاها به خوبی انجام نمی شود و حس های اندام های تحتانی از بین می رود و پاها مستعد ایجاد زخم می شوند. تغییر شکل استخوانهای پا و وارد شدن ضربه به پا زمینه بروز زخم های پا را بیشتر میکند و در صورت بروز زخم در پا همین عوامل باعث می شوند ترمیم زخم به خوبی انجام نشود باعث بدتر شدن وضعیت پا می شود. بنابراین مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است. قند خون را به خوبی کنترل کنید و قند خون را نزدیک به حد طبیعی نگهدارید تا آسیب به مویرگها و اعصاب پا کمتر شود.



مراقبت از پاها در بیماران دیابتی:

- پاهای خود را هر روز بشویید و بین انگشتان را به دقت خشک کنید. قبل از شستشوی پاها برای پیشگیری از ایجاد سوختگی ناخواسته درجه حرارت آب را با یک دماسنج (۳۷ درجه) یا با آرنج بررسی کنید تا آب خیلی داغ یا خیلی سرد نباشد. یا از فرد دیگری بخواهید درجه حرارت آب را کنترل کند.
- به دلیل کاهش حس در دیابت روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی کنید.
- در صورت وجود هرگونه ضایعه جدید در پا مثل درد، قرمزی، تورم، تاول پزشک خود را مطلع کنید و تا زمان معاینه فورا به پاها استراحت دهید.
- به منظور پیشگیری از خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن با وازلین یا روغن نرم کننده پاها را چرب کنید
- اگر نمی توانید کف پاها را به خوبی ببینید از آینه برای مشاهده و معاینه استفاده کنید.



➤ جوراب های مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید.

➤ ناخن ها را به صورت عرضی صاف کوتاه کنید و هیچگاه آن ها را از ته نگیرید.

➤ سیگار نکشید.

➤ در صورت سردی پاها جوراب بپوشید و آن ها را در معرض حرارت مستقیم (نزدیک بخاری یا کرسی) قرار ندهید. این احساس سردی ناشی از اثرات قند بر اعصاب است و گرم کردن مستقیم باعث سوختگی می شود.

➤ همچنین از کیف آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.

➤ از رفتن با پای برهنه حتی روی فرش پرهیز کنید .

➤ بر روی سطوح داغ مانند شنهای ساحل یا سیمان کناراستخر شنا راه نروید .

➤ برای برطرف کردن پینه و میخچه پا به پزشک متخصص مراجعه کنید .

➤ پینه و میخچه باید زیر نظر پزشک تا حد لازم لایه برداری شود و توسط کرم های مخصوص نرم نگهداشته شود.

➤ مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از دستکاری آنها خودداری کنید .

➤ از کش یا بند جوراب استفاده نکنید .



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

خودمراقبتی در پای دیابتی



تهیه کننده: فاطمه گلستانی

سوپروایزر آموزش سلامت

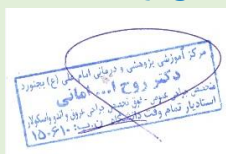
زیر نظر:

دکتر روح اله امانی

(فوق تخصص جراحی عروق و درمانهای اندوواسکولار،

عضو هیئت علمی دانشگاه)

تاریخ تولید: بهار ۱۴۰۵



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره

تلفنهای زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR

➤ برای کمک به خونسازی بهتر به انگشتان و پاهای آنها را مرتب ماساژ دهید.

➤ مراقب باشید در هنگام ورزش و فعالیت همچنین در هنگام خواب و استراحت پای شما در معرض فشار مداوم قرار نگیرد.

➤ هنگام خریدن کفش دقت کنید که کاملاً اندازه باشد و به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید.

➤ کفش نباید هیچ گونه فشاری را بر روی پا ایجاد نماید و یا هنگام در آوردن کفش علائمی روی پا باقی گذارد.

➤ رویه کفش باید چرمی و نرم و کف آن محکم و سفت باشد و تبادل هوا به داخل کفش به خوبی انجام شود.

➤ کفش باید در اواخر روز خریداری شود زیرا پاهای بزرگترین اندازه را دارند.

➤ قبل از پوشیدن کفش آن را از نظر وجود جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید.

➤ در صورت خرید کفش نو یک تا دو هفته اول آن را به تدریج و هر بار یک تا دو ساعت بپوشید.

