



عنوان آموزش:

اصول مراقبت از پای دیابتی



کد پمفلت | Sh.L/EP/029/C

www.shlenjan.mui.ac.ir

شماره تماس: 03152237326

و احداث آموزش به بیماران 2209

- ✓ میخچه و پینه های خود را هرگز دستکاری نکنید.
- ✓ در هنگام کوتاه نمودن ناخن های خود، به منظور پیشگیری از فرورفتن ناخن در گوشت؛ ناخن های خود را در امتداد یک خط صاف کوتاه کنید و از کوتاه کردن ناخن ها در دو گوشه ناخن پرهیز کنید (در صورت اختلال بینایی از دیگران کمک بگیرید)
- ✓ اگر ناخن هایتان خیلی ضخیم هستند و یا رنگشان زرد یا سیاه شده، درباره نوع درمان به پزشک مراجعه نمایید.

Code: R.H.P₁₅ (E)

**به خاطر داشته باشید که
بیشترین قطع عضو با یک
زخم ساده، شروع می
شود.**

**هر 20 ثانیه یک نفر در
دنیا به دلیل عارضه پای
دیابتی دچار قطع عضو
می شود.**

- ✓ هنگام خرید کفش علاوه بر اندازه مناسب (نه تنگ و نه گشاد) مدلی را انتخاب کنید؛ که از جنس چرم باشد. از پوشیدن کفش های پاشنه بلند، پنجه باریک و کفش های جلو باز اجتناب نمایید.
- ✓ جهت خریدن کفش نو در عصر یا شب که پاهای شما بیشترین زمان تورم را دارد اقدام نمایید تا سایز کفش انتخابی شما کوچک نباشد و به پاهای شما فشاری وارد نکند.
- ✓ جوراب های خود را روزانه تعویض نمایید. در هر بار تعویض جوراب نرم و تمیز بپوشید و از پوشیدن یک جفت جوراب اجتناب نمایید. (ترجیحا از رنگ های تیره استفاده نکنید)
- ✓ پاهایتان را هر روز معاینه و مشاهده نمایید و در صورت مشاهده هر گونه وضعیت غیر طبیعی مانند فرو رفتن هر گونه جسم خارجی، تاول، ترک پاشنه پا، پینه، ضایعات بین انگشتان، زخم، کبودی، لکه های قرمز رنگ و تیره رنگ هر چه سریع تر به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت هر گونه تغییر شکل یا بد فرمی در انگشتان پا و کف پا؛ از کفش های مخصوص که توسط متخصص برای شما تجویز می شود، استفاده نمایید و برای بررسی نقاط فشاری که در حین راه رفتن بر کف پا های شما وارد می شود، به پزشک مراجعه نمایید.

یکی از بیماری های شایع در دنیای امروز دیابت است که عوارض متعددی بر اعضای حیاتی بدن از جمله قلب، چشم، عروق، کلیه و پا ایجاد می کند.

نوروپاتی یکی از اصلی ترین عوارض دیابت است؛ که به چندین شکل خود را نشان می دهد. شایع ترین شکل آن به صورت بی حسی، سوزن سوزن شدن و یا مور مور شدن پا ظاهر می شود. البته گاهی نیز به صورت از بین رفتن حس درد، حرارت و حس درک موقعیت پا ظاهر می شود. به دنبال این بی حسی در پاها؛ زخم هایی ایجاد شود، که مهم ترین علت بستری بیماران دیابتی می باشد. با توجه به این موضوع آگاهی بیماران و خانواده آنان در زمینه پیشگیری و مراقبت از پا و زخم پای دیابتی نقش بسیار مهم و ارزنده ای در پیشگیری از ضایعات جدی و جبران ناپذیری از جمله قطع عضو خواهد داشت.

مددجویان گرامی به منظور پیشگیری از بروز یا تسریع در روند بهبودی زخم پای خود، به نکات زیر توجه فرمایید:

- ✓ همیشه قند خون خودتان را به خوبی کنترل کنید.
- ✓ تغذیه سالم داشته باشید و در صورت داشتن اضافه وزن به متخصص تغذیه مراجعه نمایید.
- ✓ مصرف سیگار را ترک نمایید چرا که سیگار کشیدن، باعث تنگی عروق و کندی روند بهبودی زخم می شود.
- ✓ دارو هایتان را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
- ✓ روزانه در ساعات معین و به طور مستمر ورزش نمایید. ورزش منظم باعث به جریان افتادن خون در پاها و تسریع روند بهبودی زخم می شود(نوع ورزش خود را با صلاحدید پزشک انتخاب نمایید)
- ✓ حتی در خانه نیز پا برهنه راه نروید. پاهای خود را روزانه بررسی نمایید و برای دیدن کف پاهای خود از آینه استفاده کنید.



✓

- ✓ قبل از پوشیدن کفش؛ داخل آن را از نظر وجود جسم خارجی بررسی کنید و هر 4 تا 6 ساعت برای استراحت پاها کفش هایتان را در بیاورید.
- ✓ هرگز برای گرم کردن پاها از آب داغ، کیف آب گرم و یا وسایل گرمازا استفاده نکنید(از بین رفتن حس حرارت از عوارض دیابت است و حس سرما نیز از عوارض این بیماری می باشد)
- ✓ هر روز پاهای خود را با آب ولرم شسته و سپس پاها به خصوص لای انگشتانتان را با یک حوله یا پارچه تمیز به آرامی خشک کنید
- ✓ هنگام نشستن به مدت طولانی روی صندلی یا در حالت دراز کش از قرار دادن ساق پاها به روی هم اجتناب کنید، این کار باعث ایجاد فشار روی عروق خونی و اعصاب پاها شده و منجر به اختلال جریان خون در اندام ها می شود.

