

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

مراقبت از پا در بیماران دیابتی

دیابت بیماری است که به علت عدم تولید کافی انسولین در بدن ایجاد می شود. قند خون بالا باعث آسیب به مویرگ ها و اعصاب می شود در نتیجه خورسانی 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 استخوان های پا و وارد شدن ضربه به پا زمینه بروز زخم های پا را بیشتر می کند و در صورت بروز زخم در پا همین عوامل باعث می شوند ترمیم زخم به خوبی انجام نشود و به بدتر شدن وضعیت پا کمک می کند. بنابراین مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است.

پای دیابتی



نکات زیر در مراقبت از پاها در بیماران

دیابتی بسیار مهم است :

1-پاهای خود را هر روز بشویید و بین انگشتان را به دقت خشک کنید .

2-قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید تا آب خیلی داغ یا خیلی سرد نباشد .

3-روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول ، بریدگی ، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی کنید .



4- در صورت وجود ضایعه جدید در پا مثل قرمزی ، درد ، تورم یا هرگونه زخم یا تاول پزشک را مطلع کنید و تا زمان معاینه به پاها استراحت دهید .

5- در صورت خشکی پوست پاها ، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید.

6- اگر نمی توانید کف پاها را به خوبی ببینید از آینه برای مشاهده و معاینه استفاده کنید .

7- جوراب های مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آن ها را تعویض کنید .

8- ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کنید و هیچگاه آن ها را از ته نگیرید .

9- قند خون را به خوبی کنترل کنید و قند خون را نزدیک به حد طبیعی نگه دارید تا آسیب به مویرگ ها و اعصاب پا کمتر شود .

10- سیگار نکشید .

بسمه تعالی

کد سند: PAM-CC- 139

شماره ویرایش:-

تاریخ بازنگری: 1403/03/11



پارستان خاتم الانبیا تاسلام

آموزش به بیمار

مراقبت از پا در بیماران دیابتی



بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد

واحد آموزش به بیمار (بهار 402)

19- برای کمک به خونرسانی بهتر به انگشتان و پاها، آن ها را مرتب ماساژ دهید .

20- از ورزش هایی که بار وزنی را به پاها تحمیل می کنند و باعث ایجاد فشار روی پا می شوند خودداری کنید

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

22- جنس کفش باید چرمی باشد و تبادل هوا به داخل به خوبی انجام شود.

24- کفش باید در اواخر روز خریداری شود زیرا پاها بزرگترین اندازه را دارند .

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

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

27- از پوشیدن صندل هایی که بین انگشتان حلقه دارند خودداری کنید .



منبع: <http://medlineplus.gov> کلینیک

سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری بیمارستان

تلفن: 54523990 داخلی 221

11- در صورت سردی پاها جوراب بپوشید و آن ها را در معرض حرارت مستقیم (نزدیک بخاری) قرار ندهید .

12- از کیف آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.

13 از پا برهنه راه رفتن حتی روی فرش پرهیز کنید .

14- بر روی سطوح داغ مانند :شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید .

15- برای برطرف کردن پینه و میخچه پا به پزشک مراجعه کنید .

16- بعد از شستن پاها در صورت نرم شدن ، میخچه و پینه ها را به آرامی سوهان بزنید .

17- مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از دستکاری مکانیکی آن ها خودداری کنید .

18- از کش یا بند جوراب استفاده نکنید .