



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

آموزش به بیمار

مراقبت از پا در دیابت



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد
واحد آموزش

نکاتی راجع به پوشیدن کفش

- کفش هایی بخرید که مناسب باشد و حالت انعطاف پذیری داشته باشد.
- هرگز کفش های پلاستیکی نپوشید.
- هنگامی که کفش می خرید مطمئن شوید که احساس راحتی می کنید و کفش ها فضای کافی برای پاها را دارد.

Shoes should fit comfortably



Avoid poor-fitting shoes



ADAM.

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

حفظ جریان خون در پاها

- هر ۵ دقیقه انگشتان پاها را تکان دهید، این کار را ۳ تا ۳ بار در روز انجام دهید.
- هرگز یک پا را برای طولانی مدت روی پای دیگر نیندازید.
- از پوشیدن جوراب های ساقه کوتاه یا جوراب های دارای کش سفت اجتناب کنید.
- هنگامی که نشسته ای پاهای خود را دراز کنید و از جمع کردن خودداری کنید.
- اگر سیگار می کشید، آنرا ترک کنید چرا که سیگار سبب کاهش خونرسانی به پاهایتان می شود.



همیشه کفش و جوراب بپوشید

- هرگز با پای برهنه راه نروید. این آسانترین گام برای پیشگیری از آسیب رسیدن به پاهایتان می باشد.
- قبل از پوشیدن کفش، داخل کفش ها را چک کنید و مطمئن شوید که هیچ گونه جسم خارجی در کفش نیست.
- از پاهای در برابر سرما و گرما محافظت کنید.
- از پد داغ یا بطری های داغ برای پاهای استفاده نکنید.
- آب حمام را با دماسنج یا مچ دست یا زیر آرنج قبل از اینکه داخل وان آب یا آب بروید، امتحان کنید.
- از سرد کردن زیاد پاهای برای پیشگیری از انقباض عروق و سرما زدگی احتمالی اجتناب کنید.
- اگر در شب احساس سرما می کنید، جوراب بپوشید.
- در زمستان چکمه بپوشید تا پاهایتان را گرم نگه دارید.



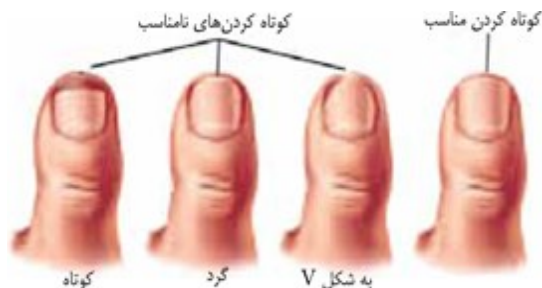
- هرگز بین انگشتان پا را کرم نمالید زیرا این کار سبب عفونت می شود.

در صورتی که پای شما دارای میخچه و پینه می باشد:

- به پزشک خود اطلاع دهید.
- اگر دکتر به شما اجازه استفاده از سنگ پا را می دهد، بهتر است از آن بعد از شستشوی پاهای استفاده کنید.
- هرگز از تیغ برای از بین بردن میخچه یا پینه استفاده نکنید، زیرا سبب آسیب به پوست می شود و احتمال ایجاد عفونت وجود دارد.

کوتاه کردن مرتب ناخن ها

- کوتاه کردن ناخن ها بهتر است با ناخن گیر بعد از شستن و خشک کردن پاهای صورت گیرد.
- ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کنید (نه به صورت هلالی) و با یک سوهان صاف کنید.



بیمار گرامی...

در این پمفلت سعی شده است آموزشهای لازم در جهت نحوه ی مراقبت از پاهایتان به شما داده شود امید که با رعایت این نکات سلامت پاهای خود را حفظ کنید.

بررسی روزانه پاهای

- به طور روزانه پاهای را از نظر ترک، قرمزی، زخم، تاول، کبودی و لکه های سفید و سخت بررسی کنید. در صورت لزوم از یک آئینه برای کنترل و دیدن کف پا استفاده کنید.

شستشوی روزانه پاهای

- هر روز پاهایتان را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید.
- دمای آب را با دستها یا آرنج خود کنترل کنید.
- به ملایمت پاهایتان، خصوصا بین انگشتان پا را خشک کنید.

از خشکی پوست پا جلوگیری کنید:

- لایه نازکی از کرم روی پا و کف پا بمالید.

