



## 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 ۲ 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.



## 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 پاها

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

### شستشوی روزانه پاها

- 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.



- 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 پاها 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 پاها صورت گیرد.
- ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کنید (نه به صورت هلالی) و با یک سوهان صاف کنید.



## 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 پاها در برابر سرما و گرما محافظت کنید.
- از پد داغ یا بطری های داغ برای پاها 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 پاها 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.

