

## مراقبت از پای دیابتی

کار می تواند منجر به فرورفتن تدریجی ناخن در گوشت شود.

۶- هر روز جوراب تمیز بپوشید. از پوشیدن جوراب باکش تنگ خودداری کنید.

۷- کفش های جلو عقب بسته را به شرطی که از ارتفاع مناسب برخوردار باشند بپوشید. از پوشیدن دمپایی و صندل طبی در بیرون از منزل اجتناب کنید.



۸- فراموش نکنید قبل از پوشیدن کفش همواره داخل آنرا از نظر وجود برآمدگی اجسام خارجی و شیء تیز و آزاردهنده بررسی کنید.

۹- در منزل هرگز با پای برهنه راه نروید.

۱- تمام افراد دیابتی می بایست سالانه تحت معاینه کامل پاها قرار بگیرند و در صورتیکه دچار پای دیابتی باشند، در هر بار ویزیت نیز لازم است. از نظر سلامت پاها مجدداً معاینه شوند.

۲- شستشوی روزانه پاها با آب ولرم و صابون (در صورت لزوم و جهت احتیاط بهتر است فرد دیگری هم دمای آب را کنترل نماید) و خشک کردن آن ها با یک حوله سفید بخصوص لای انگشتان.

۳- بررسی روزانه لای انگشتان پا و جستجوی ترک و زخم در بین آنها.

۴- از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید. مثلاً حین سوار شدن به اتومبیل، هواپیما، قطار سعی کنید در هر ساعت به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق هایتان را حرکت دهید.

۵- کوتاه نمودن ناخن پاها با سوهان لازم به تذکر است در صورت استفاده از ناخن گیر هرگز گوشه های ناخن را بیش از اندازه کوتاه نکنید. این

بالا بودن میزان قند خون در بیماری دیابت می تواند به عروق خونی و اعصاب آسیب وارد کند. به همین دلیل بیماران دیابتی در معرض ایجاد زخم در اندام تحتانی به دلیل خون رسانی نامناسب و آسیب عصبی می باشند که این شکل با کشیدن سیگار تشدید می گردد.

از آنجاییکه مکانیسم محافظتی پاها (حس درد، حرارت و فشار) دچار اختلال می شوند و از طرفی وزن فرد همواره فشار مضاعفی به پاها وارد می کند، بیمار بتدریج شاهد تغییر شکل استخوانها و مفاصل پاها شده و مجموعه این عوامل عوارض احتمالی را در فرد افزایش میدهد.

آموزش ساده در زمینه چگونگی مراقبت از پای دیابتی می تواند بین ۸۰-۶۰ درصد مانع چنین عوارض ناگواری شود.



## آموزش مراقبت از پای دیابتی



واحد آموزش به بیمار

تلفن: ۰۲۳-۳۲۲۴۰۸۲۴

تهیه کننده: فاطمه مهرانپور کارشناس پرستاری

تابستان ۱۴۰۳

منابع: Edmond.m.et.al.managing the dhabetic foot

Salamt news.com

۱۵- چرب کردن مکرر کف و روی پاها و نواحی خشک (به جز لای انگشتان) با استفاده از پماد مخصوص.

۱۶- هرگونه خراشیدگی یا زخم در پوست را به پزشک گزارش دهید.

۱۷- هرگز پاهای سردتان را مستقیماً جلوی بخاری و وسایل گرم کننده قرار ندهید. (این حس سرما ناشی از نوروپاتی یا ایسکمی است و نه سرمای هوا)

۱۸- همواره کفش خود را فقط با یک جفت جوراب به پا کنید. از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید این کار میتواند باعث ایجاد تاول در پای شما بشود.

۱۹- بدانید که ترک سیگار و کاهش وزن از اصول اولیه پیشگیری و درمان پای دیابتی میباشند. شما برای ادامه پیاده روی به پای سالم نیاز دارید.

۱۰- قبل از ورود به حمام آب آنرا از نظر داغی بررسی کنید. در صورت لزوم از فرد مطمئن دیگری جهت کنترل دمای آب کمک بگیرید.

۱۱- بررسی روزانه از کف پاها. در صورت لزوم استفاده از یک آینه جهت بهتر دیدن. موقع خرید کفش جدید حتماً هر دو پارادار حالت ایستاده امتحان کنید.

۱۲- جهت خرید کفش نو عصرها اقدام کنید.

۱۳- همواره کفش نو را چند ساعت در روز و در منزل به پا کنید. پس از اینکه قالب پاهایتان را پیدا کرد و مطمئن شوید باعث تاول و زخم در پاهایتان نمیشود با آن به بیرون بروید.

۱۴- هرگز با تیغ یا چاقو به جان پینه های پا برآمدگیهای پوستی روی پاهایتان نیفتید.

