



« بسمه تعالی »

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گیلان

مرکز آموزشی - درمانی پورسینا

اصول مراقبت از پا در

بیماران دیابتی

(آنچه همراهان باید بدانند)



تهیه و تنظیم : سمیه صفرزاده

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

پاییز ۹۱

- بروز زخمهای پای دیابتی با آسیب دیدگی بافت نرم پا ، تشکیل شقاق بین انگشتان پا یا روی پوست خشک پا یا تشکیل پینه آغاز می شود شما بیمار عزیز با رعایت نکات زیر می توانید از بروز این زخمها جلوگیری کنید :
- روزانه پاهای خود را از نظر وجود بریدگی ، تاول ، نقاط قرمز رنگ و تورم مشاهده کنید .
- در صورتیکه مشاهده کف پاها برایتان دشوار است با استفاده از یک آینه آن را بررسی کنید یا از یکی از اعضای خانواده کمک بگیرید.
- پاهایتان را از نظر گرمی و سردی بررسی کنید.
- روزانه پاهایتان را با آب ولرم بشویید.
- پاهایتان را به دقت خشک کنید، مطمئن شوید که بین انگشتان پا را خشک کرده اید.
- پاهای خود را خشک نگه دارید.
- برای کنترل حرارت آب از پاها استفاده نکنید ، بلکه از دما سنج یا آرنج استفاده کنید .
- پوست پاهایتان را نرم و لطیف نگه دارید.
- یک لایه پوششی نازک از ماده نرم کننده روی پوست پا (بجز لای انگشتان) بکشید.
- روی پینه ها و میخچه ها را به ملایمت صاف کنید که برای این منظور از سنگ پا استفاده کنید .
- هر هفته یا در صورت لزوم زودتر ناخنهای پا را بگیرد .
- ناخنهای پا را بطور صاف و مستقیم بگیرید و سپس لبه های آن را با سوهان ناخن گرد کنید.

در صورتیکه مشکلات بینایی دارید ناخن های پایتان ضخیم می باشد این مسئله را با پزشک خودتان در میان بگذارید و خودتان از انجام این کار خودداری کنید .

- همواره جوراب و کفش به پایتان باشد و هرگز پابرهنه راه نروید .
- کفشهای راحتی بپوشید که کاملاً مناسب پاهایتان باشد و از آنها حفاظت کند.

- هر بار قبل از پوشیدن کفشها ، داخل آنها را بررسی کنید تا مطمئن شوید که سطح داخلی آنها صاف است و چیزی داخل آنها قرار ندارد.



- از راه رفتن با پاهای برهنه ، استفاده از پدهای حرارتی بر روی پاها ، پوشیدن کفش های جلو باز و بریدن پینه ها خودداری کنید .
- کفش های جدیدی که تهیه می کنید بایستی به آهستگی شکسته و نرم شوند (مثلاً در ابتدا ۱ تا ۲ ساعت پوشیده شوند و به تدریج مدت زمان پوشیدن آنها افزایش یابد) تا از تشکیل تاول در پاهایتان اجتناب شود.
- پاهای خود را در برابر سرما و گرما محافظت کنید .
- در ساحل دریا یا روی سطح داغ خیابان با کفش راه بروید.

- اگر هنگام شب پاهایتان احساس سرما می کند جوراب بپوشید.
- هنگام نشستن پاهای خود را بالا نگه دارید.
- روزه ۲ - ۳ بار و هر بار بمدت ۵ دقیقه مچ پا و انگشتان خود را بطرف بالا و پایین تکان دهید.
- برای مدت طولانی پای خود را روی پای دیگر قرار ندهید.
- سیگار نکشید .
- با پزشک خود پاهایتان را کنترل کنید .
- از پزشک خود بخواهید که پای شما را (بدون پوشش) معاینه کنید و از نظر مشکلات جدی ارزیابی نماید .

به خاطر داشته باشید که بیمار دیابتی ممکنست درد مربوط به ضایعات پا را احساس نکند.

- دستورات پزشک خود را درباره نحوه مراقبت از پا رعایت کنید .

- در صورت بروز زخم ، بریدگی ، تاول یا ساییدگی روی پایتان که روند الیتام و بهبودی آن پس از یک روز آغاز نشود ، به پزشک خود اطلاع دهید .
- مراقب دیابت خود باشید. جهت حفظ قندخون در محدوده قابل قبول با گروه بهداشتی خود همکاری کنید .

کنترل قند خون به منظور اجتناب از کاهش مقاومت در برابر عفونت بسیار با اهمیت می باشد.

- جهت مشکلات پا خود درمانی نکنید و از داروهای بدون تجویز پزشک یا درمانهای خانگی استفاده نکنید .

