



Bohlool Hospital

مراقبت از پای دیابتی



کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

واحد آموزش سلامت — بازنگری سوم

کفش باید
راحت باشد



از پوشیدن کفش
نامناسب خودداری
کنید



پرستاری برونر سودارث

آدرس وبسایت:

www.Bohlool.gmu.ac.ir

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

بخش داخلی ۱: ۱۱۸۸

۸- ورزش:

⇐ فرد دیابتی که حس اندام هایش دچار مشکل شده است باید از ورزش های حرفه ای مثل پرش ، دویدن و... اجتناب کند و ورزش هایی مثل شنا ، دوچرخه سواری و پیاده روی که آسیبی به او نمی زند انجام دهد .

⇐ ورزش علاوه بر اینکه موجب جریان بهتر خون به پا ها می شود به حفظ شادابی بدن کمک می کند .

⇐ کفش های ورزشی انتخاب شده باید کاملا اندازه پا باشد و از پا محافظت نماید.

۹- پرهیز از کشیدن سیگار:

مصرف سیگار نه تنها اختلال گردش خون می گردد بلکه آسیب به اعصاب انتهایی سبب ایجاد زخم و همچنین اختلال ترمیم ضایعات می شود.

برای گرم کردن پا هرگز پاها را نزدیک بخاری و یا سایر وسایل گرمایی قرار ندهید.



یکی از عوارض نامطلوب دیابت، درگیری سیستم عصبی می باشد.

قدن بالا در طولانی مدت می تواند اعصاب اندام های انتهایی مانند بازو ، دستها ، انتهای انگشتان دست، ساق و پا را درگیر نماید و باعث ایجاد زخم های عفونی شود بدون این که شما متوجه درد ناشی از ایجاد زخم شوید.

به وجود آمدن زخم ها و تاخیر در بهبود آن هم به علت آسیب به اعصاب انتهایی وهم به علت عدم خونرسانی می باشد.

اقدامات لازم برای جلوگیری از ابتلا به پای دیابتی

۱- کنترل قند خون:

برای جلوگیری از ابتلا به زخم های دیابتی اولین اقدام کنترل قند خون در محدوده نرمال است.

۲- کنترل روزانه پاها:

⇐ پا را باید روزانه چک کرد.

⇐ در پا ممکن است ضایعات جدی ایجاد شود ولی احساس درد وجود ندارد.

⇐ شخص ممکن است متوجه برش، زخم، نقاط قرمز، ورم یا عفونت بین انگشتان نشود.

⇐ باید زمان خاصی در روز را به دیدن دقیق پا اختصاص داد و سعی کرد این کار جز عادات روزانه شود.

⇐ اگر بیمار به دلیل پیری و ناتوانی نمی تواند خم شود می تواند از آینه کمک بگیرد و یا اعضای خانواده اش بخواهد به او کمک کند.

۳- شستن روزانه پاها:

⇐ پاهایتان را روزانه بشویید و خشک نمایید.

⇐ از صابون ملایم استفاده کنید.

⇐ از آب گرم ولرم استفاده کنید.

⇐ برای کنترل دمای آب می توانید از آرنج کمک بگیرید زیرا ممکن است پای شما حساسیت خود را نسبت به دما از دست بدهد.

⇐ پوست تان را با ملایمت و گذاشتن حوله بر روی آن خشک نمایید از خراش دادن وساییدن پوست در هنگام شستشو و خشک نمودن اجتناب کنید.

۴- نرم نگه داشتن پوست:

⇐ باید ژل، کرم یا محلول به پوست مالیده شود تا از خشکی پوست جلوگیری شود.

⇐ از مالیدن کرم یا ژل بین انگشتان اجتناب شود زیرا ممکن است عفونت ایجاد کند.

۵- کنترل پا از نظر وجود میخچه یا سفتی پوست پا:

⇐ اگر در پا میخچه ایجاد شد باید با پزشک متخصص مشورت کرد تا بهترین درمان برای مشکلی که به وجود آمده است، انجام شود.

⇐ با اجازه پزشک می توان بعد حمام یا دوش گرفتن سنگ پا استفاده کرد .

⇐ ولی استفاده از تیغ ، داروی اسیدی سوزاننده که میخچه را حذف می کند ممنوع است، زیرا خود موجب آسیب پوستی می شوند

۶- ناخن گرفتن هفتگی:

بعد از اینکه پا شسته و خشک شد، میتوان ناخن ها را گرفت ناخن را باید عرضی و مستقیم گرفت و به گرفتن ناخن در گوشه ها دقت کرد . اگر ناخن خوب دیده نمی شود یا ضخیم است و یا زیر پوست رفته باید با جراح مشورت کرد.

۷- پوشیدن همیشگی کفش و جوراب:

⇐ بیمار دیابتی باید همیشه کفش و جوراب بپوشد زیرا ممکن است در هر قدم که گذاشته می شود در چیزی به پا آسیب برساند.

⇐ پوشیدن جوراب و کفش از ایجاد ورم و زخم جلوگیری میکند. جوراب هایی که استفاده می شود باید تمیز ، سفید و نخی باشد واز پوشیدن جوراب هایی که کش محکم دارند خودداری شود و هر بار پیش از پوشیدن کفش ها باید داخل آن چک شود مبادا چیزی در داخل آن وجود داشته باشد که به پا آسیب برساند.

⇐ کفش ها بیمار باید از جنس چرم نرم باشد کفش از نظر اندازه نه بزرگ باشند نه کوچک.