



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

مراقبت از پا در بیماران دیابتی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۲۸

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۴/۲۸

کد پمفلت: PA-۶۰-۱۰۰۶

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش جراحی عروق - واحد آموزش سلامت

* هنگام خریدن کفش دقت کنید که کاملاً اندازه پای شما باشد و به جا باز کردن کفش اعتماد نکنید.

* کفش شما نباید هیچ گونه فشاری را بر روی پا ایجاد نماید و یا هنگام در آوردن کفش علائمی روی پا بماند.

* رویه کفش باید چرمی، نرم و کف آن محکم و سفت باشد و تبادل هوا به داخل کفش به خوبی انجام شود.

* کفش باید در اواخر روز خریداری شود زیرا پاها بزرگترین اندازه را دارند.

* قبل از پوشیدن کفش، آن را از نظر وجود جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید.

* در صورت خرید کفش نو یک تا دو هفته اول آن را به تدریج و هر بار یک تا دو ساعت بپوشید.

منابع:

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/index.html>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* از راه رفتن با پای برهنه حتی روی فرش پرهیز کنید



* بر روی سطوح داغ مانند شن‌های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا، راه نروید.

* جهت برطرف کردن پینه و میخچه پا به پزشک متخصص مراجعه کنید.

* پینه و میخچه باید زیر نظر پزشک تا حد لازم لایه برداری شود و توسط کرم های مخصوص نرم نگهداشته شود.

* مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از دست کاری آنها خودداری کنید.

* از کش یا بند جوراب استفاده نکنید.

* برای کمک به خونرسانی بهتر به انگشتان و پاها، آنها را مرتب ماساژ دهید.

* مراقب باشید در هنگام ورزش و فعالیت همچنین در هنگام خواب و استراحت پای شما در معرض فشار مداوم قرار نگیرد.



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری دیابت و مراقبت از پا در این بیماری تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

دیابت چیست؟

دیابت بیماری است که به علت تولید ناکافی انسولین یا مقاومت به انسولین در بدن ایجاد می‌شود.

قند خون بالا باعث آسیب مویرگ‌ها و اعصاب می‌شود، در نتیجه خون‌رسانی به پاها به خوبی انجام نمی‌شود و حس‌های اندام‌های تحتانی از بین می‌رود و پاها مستعد ایجاد زخم می‌شوند.

تغییر شکل استخوان‌های پا و وارد شدن ضربه به پا زمینه بروز زخم‌های پا را بیشتر می‌کند و در صورت بروز زخم در پا همین عوامل باعث می‌شوند ترمیم زخم به خوبی انجام نشود و باعث بدتر شدن وضعیت پا می‌شود، بنابراین مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است.

توصیه می‌شود قند خون را به خوبی کنترل کنید و قند خون را نزدیک به حد طبیعی نگهدارید تا آسیب به مویرگ‌ها و اعصاب پا کمتر شود.



نکاتی در جهت مراقبت از پاها در بیماران دیابتی:

* پاهای خود را هر روز بشوید و بین انگشتان را به دقت خشک کنید. قبل از شستشوی پاها برای پیشگیری از ایجاد سوختگی ناخواسته درجه حرارت آب را با یک دماسنج (۳۷ درجه) یا با آرنج بررسی کنید تا آب خیلی داغ یا خیلی سرد نباشد. یا از فرد دیگری بخواهید درجه حرارت آب را کنترل کند.

* به دلیل کاهش حسی در بیماری دیابت، روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی کنید.

* به منظور پیشگیری از خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن با وازلین یا روغن نرم کننده پاها را چرب کنید.

* در صورت وجود هرگونه ضایعه جدید در پا مثل درد، قرمزی، تورم یا تاول پزشک خود را مطلع کنید و تا زمان معاینه فورا به پاها استراحت دهید.



* اگر نمی‌توانید کف پاها را به خوبی ببینید از آینه برای مشاهده و معاینه استفاده کنید.

* جوراب‌های مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید.

* ناخن‌ها را به صورت عرضی و صاف کوتاه کنید و هیچگاه آن‌ها را از ته نگیرید.

* از مصرف سیگار و دخانیات پرهیز کنید.

* در صورت سردی پاها جوراب بپوشید و آن‌ها را در معرض حرارت مستقیم (نزدیک بخاری یا کرسی) قرار ندهید. این احساس سردی ناشی از اثرات قند بر اعصاب است و گرم کردن مستقیم باعث سوختگی می‌شود.

همچنین از کیف آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.

