



بیمارستان حضرت آیت ا... العظمی گلپایگانی (ره)
واحد مدیریت خدمات پرستاری - آموزش بیمار



دیابت و مراقبت از پا

diabetic foot

تهیه کننده:

زهرا قره بوقلو (کارشناس آموزش بیمار)

سوپروایزر آموزشی:

مصطفی قزوینیان (کارشناس ارشد پرستاری)

www.golpayegani-h.ir

۰۲۵ ۳۶۱۶۱۱۱۱

۱۲. سیگار نکشید

مصرف سیگار نه تنها سبب اختلال در گردش خون می گردد، بلکه با آسیب به اعصاب انتهایی سبب ایجاد زخم و هم چنین اختلال در ترمیم ضایعات می شود.

**برای گرم کردن پا موزک پاها را
فردک بخاری و یا دیگر وسایل
گرمایی قرار ندهید.**

برنامه کنترل دیابت شامل موارد زیر است:



منبع:

پرستاری داخلی جراحی برونر و سودارث، کبد و غدد، ۲۰۱۴
راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، فاطمه علایی، ۱۳۸۸

Ghazvinian/Gharabaghloo

۱۰. بیماری دیابت خود را کنترل کنید

جلوگیری از بروز زخم پای دیابتی به معنای کنترل بیماری دیابت است. برای کنترل بیماری خود باید: میزان قند خون، فشارخون و چربی خون خود را اندازه گیری و کنترل کنید، رژیم غذایی سالم و مناسبی داشته باشید (تحت نظر متخصص تغذیه)، داروهای خود را سر موقع و طبق دستور پزشک مصرف کنید، به طور منظم ورزش کنید، سیگار نکشید و بطور منظم نزد پزشک متخصص بروید تا شما را معاینه کند و وضعیت بیماری شما را بررسی نماید.

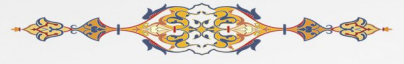
۱۱. ورزش کنید

فرد دیابتی که حس اندام هایش دچار اشکال شده، باید از ورزش های حرفه ای مثل پرش، دویدن و غیره اجتناب کند و ورزش هایی مثل شنا، دوچرخه سواری و... که آسیبی به او نمی زنند، انجام دهد. ورزش علاوه بر این که موجب جریان بهتر خون در پا می شود، به سلامتی و شادابی کمک می کند. کفش های ورزشی انتخاب شده باید کاملاً اندازه پا باشد و از پا محافظت کند.





مراجعه کننده گرامی ضمن خوش آمد گویی به شما که این مرکز را جهت درمان خود انتخاب نموده اید. این راهنما جهت اطلاع رسانی به شما تهیه شده است.



ورزش و دیابت

اگر شما بیماری دیابت دارید، هیچ نوع زخم پوستی را نباید نادیده بگیرید، حتی اگر زخم ها کوچک و سطحی باشند. بالا بودن قند خون در بیماری مزمن دیابت باعث می شود، بهبودی زخم ها دیرتر و سخت تر انجام می شود. لذا باید فوراً به دنبال درمان زخم خود باشید.

جلوگیری از زخم های دیابتی

۱۰ هر روز پاهای خود را بررسی کنید
اگر هرگونه تاول، پینه، قرمزی و یا خراش در پای خود مشاهده کردید، فوراً برای درمان آن اقدام کنید. این مهم ترین کار برای جلوگیری از مشکلات پای دیابتی است. اگر خودتان نمی توانید این کار را انجام دهید و یا چشم های شما به خوبی نمی بینند، از فرد دیگری بخواهید، هر روز پاهای شما را بررسی کند.

۱۱ به پوست خود توجه داشته باشید
مراقب بروز هر نوع مشکل کوچک پوستی مثل التهاب کنار ناخن دست باشید.

۳۳ پاهای خود را نرم نگه دارید

به پاهای خود کرم مرطوب کننده بمالید تا نرم بماند. ولی هرگز بین انگشتان پای خود را کرم نمالید، زیرا مرطوب بودن بین انگشتان پا باعث بروز عفونت قارچی پا می شود.

۳۴ جوراب مناسب بپوشید

جوراب نخی بپوشید تا عرق پاها را بگیرد. جوراب نایلونی یا پلاستیکی نپوشید. همچنین دقت کنید جوراب شما درز نداشته باشد تا به پا فشار بیاورید. جوراب مخصوص بیماران دیابتی در برخی فروشگاه ها وجود دارد.

۵۵ کفش مناسب بپوشید

پوشیدن کفش مناسب و اندازه پا از بروز تاول در پاها جلوگیری می کند. پوشیدن کفش جلوبسته از زخم شدن و جراحت انگشتان پا جلوگیری می کند. در صورت پوشیدن کفش جلوبسته، هر چند وقت یک بار پای خود را از کفش بیرون بیاورید، تا هوا بخورد و عرق نکند.



۶۶ کفش های خود را بررسی کنید

بیماران دیابتی به علت بی حسی پاها ممکن است متوجه وجود سنگریزه و یا هر جسم کوچک دیگری در داخل کفش های خود نشوند و با آن کفش ها راه بروند که این کار باعث زخم شدن پاها می شود. لذا هر روز باید داخل کفش خود را ببینید.

۷۷ هر روز پاهای خود را بشویید

بعد از شستن پاها، کاملاً آن ها را خشک کنید، (به خصوص بین انگشتان پا را)

۸۸ پینه پا را صاف کنید

بعد از شستن پاها یا حمام کردن، با استفاده از سنگ پا یا سوهان ناخن کاغذی به آرامی روی پینه پا را صاف کنید. هرگز با قیچی و یا ناخن گیر روی پینه را نبرید.

۹۹ ناخن پا را کوتاه و صاف نگه دارید

فرو رفتن ناخن پا در گوشت منجر به بروز مشکلات پا می شود. ناخن ها باید عرضی و مستقیم گرفته شود.

