

هر روز پاها را با آب ولرم و صابون بشوئید و سپس با حوله نرم خشک نمائید. (شستشو و خشک نمودن لای انگشتان پا به منظور پیشگیری از عفونت قارچی را فراموش نکنید.

با کرم مرطوب کننده، از پوست خشک خود محافظت کنید.

تا حد امکان، هیچ گاه با پای برهنه (بدون کفش) راه نروید. حتی داخل اتاق هم از کفش یا دمپایی مناسب، استفاده کنید.

ناخن ها را کوتاه نگه دارید و باید ناخن را بصورت مستقیم گرفته و کنار ناخن ها را نگیرید. در صورتی که دید بیمار مشکل داشته باشد، شخص دیگری ناخن هایش را بگیرد.

ناخن ها را زیاد کوتاه نکنید و حتی ناخن ها را به شکل گرد کوتاه نکنید.

قبل از پوشیدن کفش، حتماً داخل آن را از لحاظ وجود جسم خارجی مثل شن، میخ، و... بررسی نمائید.



در اثر دیابت، سلول های عصبی کم کم صدمه دیده و موجب بی حسی، گزختی شده و خشک شدن و پوسته پوسته شدن پاها، زمینه را برای ایجاد زخم فراهم می نماید.

ضعف در سیستم ایمنی بیماران دیابتی و اختلال در خورسانی و درگیری عروق، باعث میشود تا خطر آلودگی میکروبی و گسترش عفونت در این بیماران افزایش یابد.



برای مراقبت از پاهای خود چه کنیم:

رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی و کنترل وزن، عدم مصرف دخانیات و اقدامات درمانی مناسب را در نظر داشته باشید.

همواره مقدار قند خون خود را کنترل کنید.

از مصرف سیگار، قلیان، چپق، پپ یا هرگونه دخانیات، جداً پرهیز کنید.

پاها را روزانه بررسی و نگاه کنید. (برای بهتر دیدن کف پا می توانید از آئینه استفاده کنید. اگر دید چشم شما کافی نیست، از شخص دیگری کمک بگیرید)

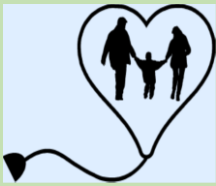
یکی از مهمترین و جدی ترین عوارض دیابت، پای دیابتی است. عوارض ناشی از پای دیابتی، مهمترین علت بستری و اقامت طولانی فرد مبتلا به دیابت، در بیمارستان است.

عارضه پای دیابتی مهم است. زیرا پیشگیری و کنترل عوارض مربوط به زخم پا آسان می باشد و همچنین، عدم دقت و سهل انگاری، منجر به ضایعات جدی و در نهایت قطع عضو میشود.



گرفتاری اعصاب و عروق پا، فرد را مستعد ابتلا به زخم و عفونت پا می کند.

در اثر اختلال اعصاب، ابتدا سوزن سوزن شدن و یا مورمور شدن انگشتان پا و دست ظاهر می شود. در صورتی که سوزن سوزن شدن و مورمور شدن پاها را تجربه می نمائید، با پزشک خود مشورت نمائید تا برای شما دارو تجویز نماید و بتوانید عارضه فوق را کنترل نمائید.



K-B:01-41-00



بیمارستان کسری

برای پیشگیری از زخم پای دیابتی چه کنیم

DIABETIC FOOT



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان کسری

www.kasrahospital.ir

برای خرید کفش، حتماً عصر ۱۷ به فروشگاه مراجعه کنید
- زیرا پاها، حداکثر تورم را داشته و شماره مناسب انتخاب
خواهد شد.

از انتخاب کفش خیلی گشاد پرهیز کنید - زیرا پا در کفش
گشاد حرکت کرده و ممکنست موجب زخم پا شود.

کفش باید دارای روکش چرمی یا پارچه ای نرم باشد و
هرگز از جنس پلاستیک یا سخت نباشد.

قسمت جلوی کفش (پنجه های کفش) گشاد و چهار گوش
باشد.

کفش دارای پاشنه های کوتاه باشد، زیرا پاشنه های بلند
به پشت پا فشار آورده و انگشتان را به هم می فشارد.

در هنگام پوشیدن، بادست داخل کفش را بررسی نمایید
و چروکیدگی کف کفش، میخ بیرون زده یا اشیاء خارجی
را برطرف نمایید.

از کفش هایی که بند بین انگشتی دارند، استفاده نکنید.
به هیچ عنوان کفش بدون جوراب نپوشید.



جوراب و کفش تنگ نپوشید.

از جوراب های بارنگ روشن استفاده ننمایید - زیرا
در صورت بروز زخم و یا ترشح، آثار آنرا به خوبی قابل
مشاهده می نماید..

جوراب ها را روزانه شستشو و تعویض نمایید.



اگر احساس سرما در پا کردید، از جوراب استفاده ننمایید
و به هیچ عنوان از کیسه آب گرم استفاده نکنید.

هرگز پاها را در مقابل حرارت مستقیم بخاری، کیسه
آب داغ، آتش، رادیاتور داغ و سشوار قرار ندهید.

در صورت مشاهده هر گونه تورم، تغییر رنگ، زخم،
تاول، بریدگی و یا خراش، ترک خوردگی و ترشح اطراف
ناخن، سریعاً به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

در صورت وجود پینه یا میخچه به هیچ عنوان آنرا
دستکاری نکنید - جهت درمان، حتماً به پزشک مراجعه
نمایید.

