

مددجوی گرامی؛ به‌مفتمتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می‌باشد.

پای دیابتی:

دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در کل دنیاست. دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از هورمونی به نام انسولین پدید می‌آید یکی از خطرناک‌ترین عوارض دیابت، ایجاد زخم مزمن در پا می‌باشد که نهایتاً می‌تواند منجر به قطع عضو گردد. با شناخت علل ایجاد زخمها و رعایت دستورات ساده می‌توان از بستری شدن در بیمارستان‌ها و قطع عضو به راحتی جلوگیری کرد.

برای پیشگیری از ابتلا به عوارض پا رعایت چه نکاتی ضروری است؟

مراقبت از پا:

- روزانه پاهای خود را معاینه کنید و به محل‌های قرمزی و تاول و تورم دقت کنید.
- توجه کنید که آیا حس گرمی و سردی پاها کم شده یا نه
- اگر تمام قسمت‌های پا را نمی‌توانید معاینه کنید از یک آینه استفاده کنید و یا از فرد دیگری بخواهید این کار را برای شما انجام دهد.
- باید پاها هرروز با آب ولرم و صابون شستشو و سپس خشک شود.
- از چسبها و محلول‌های ضد میخچه استفاده نکنید.
- با توجه به اینکه ممکن است حس گرما در پا اختلال داشته باشد و حتی دست‌ها نیز دچار اختلال حسی باشند بهتر است قبل از شستشو دمای آب توسط آرنج کنترل شود تا از بروز سوختگی پیشگیری شود.

- توجه کنید بعداز شستشوی پا با صابون، آنها را با آب شستشو دهید به نحوی که صابون کاملاً پاک شده و بر روی پوست باقی نماند.
- پاها را با یک حوله کاملاً خشک کنید به لای انگشتان دقت کنید که کاملاً خشک شده باشند باقی ماندن طوب خود باعث ایجاد خشکی و ترک برداشتن پوست می‌شود.
- حوله را بر روی پا فشار دهید از مالیدن حوله بر روی پوست خودداری کنید.
- بعد از خشک کردن پاها حتماً آنها را با ماده مناسب مثل وازلین طبی، چرب نمایید تا از خشکی و ترک پا جلوگیری شود و به گردش خون پا کمک کند.
- قسمت‌های برجسته و استخوانی را به دقت ماساژ داده و ورزش‌های مناسب پاها جهت برقراری گردش خون پا را انجام دهید.
- هنگام نشستن پاها را روی هم قرار ندهید.
- هیچگاه با پای برهنه در منزل راه نروید.
- حتماً از دمپایی روفرشی استفاده کنید تا از خراشیدگی و زخم پا جلوگیری شود.

مراقبت از ناخن‌ها:

- مراقبت از ناخن بسیار مهم است ناخن‌های نامناسب می‌توانند منشا عفونت گردند، بیماری‌های ناخن باید به طور جدی درمان شوند.
- رعایت نکات زیر در مبتلایان به دیابت توصیه می‌گردد:
- ناخن‌ها هفته ای یکبار زمانی که شستشوی پاهایتان تمام شده کوتاه کنید.

- اگر نمی‌توانید ناخن‌ها را کوتاه کنید از فرد دیگری که در این زمینه آموزش دیده کمک بگیرید.
- ناخن‌های پا به صورت افقی چیده شود و لبه آنها اندکی از انگشتان بیرون باشد تا ناخن داخل گوشت فرد نرود و از ایجاد عفونت جلوگیری شود.
- برای چیدن ناخن از ناخنگیر استفاده کنید و پس از کوتاه کردن ناخن‌ها آنها را سوهان بزنید.
- هرگز ناخن انگشت پا را از ته نگیرید و بگذارید ۲-۳ میلی متر باقی بماند.
- پس از هر بار کوتاه کردن ناخن‌ها و استفاده از ناخنگیر حتماً پاهایتان را با آب گرم بشویید.

جوراب:

- هنگام پیاده روی بهتر است از جوراب نرم و ضخیم استفاده کنید یا دو جوراب نازک نخی روی هم بپوشید این امر باعث می‌شود عرق پا گرفته شود و ساییدگی پوست پا در کفش کمتر شود. سعی کنید از جوراب‌های نخی یا پشمی استفاده کنید و موقع پوشیدن جوراب لبه‌های جوراب چین خوردگی نداشته باشد.
- توصیه می‌شود از عواملی که باعث افزایش فشار روی جوراب‌هایی را انتخاب کنید که دوخت قسمت جلوی آن در قسمت جلوی جوراب نباشد بلکه خط دوخت باید زیر انگشتان پا قرار گیرد. همچنین قسمت فوقانی آن فشار زیادی به ساق پا وارد نسازد.
- محل‌های دوخت داخل جوراب را بررسی کنید نخ‌های اضافی را بگیرید، برجستگی داخل جوراب می‌تواند باعث ایجاد زخم پا گردد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران

بیمارستان امام خمینی (ره) بهشهر

کدعنوان: تاریخ ابلاغ:

شماره ویرایش: ۱ تاریخ تدوین:

تعداد صفحه: تاریخ بازنگری:

آموزش حین ترخیص

دیابت و مراقبت از پا

Diabetic foot



تهیه و تنظیم:

دفتر پرستاری - واحد آموزش سلامت

گروه هدف: مددجو

۱۴۰۱

- در صورت وجود هرگونه بدشکلی در پاها مثل کف پای صاف، انگشت چکشی، پینه پشت پا و... بهتر از با نظر پزشک از کفش طبی یا مخصوص استفاده کنید.
- از پوشیدن کفشهای جلو باز، صندل، کفشهای دارای تسمه های بین انگشتی خودداری کنید
- بهتر است که کفش بنددار باشد تا بتوان آن را تنظیم کرد.
- بدون اجازه پزشک از کفی استفاده نکنید.

"قفل موفقیت را با کلید آموزش باز کنیم"

منبع:

<https://health.tums.ac.ir>



مازندران- بهشهر- خیابان امام خمینی (ره)

تلفن: ۰۱۰-۳۴۵۴۱۴۰۱-۱۱

<http://h-ibeh.mazums.ac.ir>

- جورابهای سوراخ دار نپوشید.
- هرگز کفش بدون جوراب نپوشید.
- با توجه به اینکه حس گرما و سرمای پا ممکن است مختل باشد در روزهای سرد از جورابهای گرم استفاده کنید و اگر جورابها خیس شوند فوراً آنها را تعویض کنید.

کفش مناسب:

- هرگز در حیاط یا برهنه راه نروید با توجه به خطر فرورفتن خار یا اجسام خارجی به پا از دمپایی جلو بسته استفاده کنید.
- کفش را هنگام عصر یا شب بخرید زیرا در این زمان پاها به حداکثر اندازه خود می رسند.
- توجه به اینکه ممکن است اندازه پاها متفاوت باشد کفشی را انتخاب کنید که برای پای بزرگتر مناسب است.
- قبل از خرید کفش چند قدم با آن راه بروید و آنرا در حالت نشسته و ایستاده نیز امتحان کنید.
- کفشی تهیه کنید که تهویه مناسبی داشته باشد، کفش چرمی بهترین گزینه است.
- کفش نو را قبل از استفاده طولانی مدت در منزل آن را بپوشید و راه بروید و بطور متناوب با کفشهای استفاده شده آن را تعویض کنید تا جا باز کند.
- کفشی را انتخاب کنید که در حدود ۳-۲ سانتی متر پاشنه داشته باشد. کفشی که پاشنه اش خیلی بلند و یا کاملاً تخت باشد گزینه مناسبی نیست.
- هرگز کفش تنگ نپوشید.
- درون کفشها را از نظر وجود اجسام خارجی، پارگی کف و نقاط زبر و خشن و ناصاف بررسی کنید.