

کفش مناسب بپوشید

- کفش های کاملا اندازه بخريد.
- کفش های چرمی بپوشيد.
- کفش هایی را که از جنس پلاستیک ساخته شده اند نپوشيد چون اجازه نفس کشيدن به پاهای شما نميدهند.
- در زمستان چکمه هایی را بپوشيد که داخل آنها خز دار يا پشمی باشد.
- داخل کفش هايتان را به طور روزمره از نظر وجود اجسام خارجی، پارگی و پيدایش نقاط زبر، نا صاف و خشن بررسی کنید.

کفش و جوراب هايتان را در داخل خانه و در بيرون بپوشيد

- هر روز جوراب هايتان را عوض کنید.
- کفش جوراب استفاده نکنيد.
- هرگز پا برهنه راه نرويد (حتی در خانه خودتان).
- جوراب هایی را انتخاب کنید که جنسشان از کتان يا پشم باشد، کفش دار نباشد و اندازه باشد.



- در صورت وجود بریدگی يا زخم محل را با آب و صابون ملایم شسته و با گاز استریل بپوشانيد سپس جوراب سفيد پوشيده و فوری به پزشک مراجعه کنید .
- اگر در مورد خم شدن جهت دیدن پاهایتان مشکل دارید از یک آينه پلاستیکی استفاده کنید.

پاهای خود را هر روز بشوید

- قبل از شستن پاها برای اینکه مطمئن شوید آب زیاد داغ نیست، درجه حرارت آن را آزمایش کنید. ميتوانيد از آرنج خود استفاده کنید .
- پاهای خود را با حوله ی شخصی به خوبی خشک کنید، خشک کردن لابه لای انگشتان الزامی است.
- آب سرد نیز مضر است.
- به لای انگشتان خود توجه بیشتری کنید.

هر هفته ناخن های پايتان را گرفته و مرتب کنید

- ناخن ها را بطور مستقیم از یک سو به سوی دیگر کوتاه کنید جهت جلوگیری از فرو رفتن ناخن در گوشت گوشه های ناخن ها را تا ته کوتاه نکنيد در پایان با یک سوهان، ناخن ها را مرتب و نرم کنید .
- هیچگاه ناخن ها را از ته نگیريد.
- اگر جهت گرفتن ناخن مشکل دارید از یکی از اعضای خانواده کمک بگیرید.



قند خون تان را همیشه کنترل کنید

- تغذیه سالم داشته باشید و برنامه رژیم غذایی را بدقت مراعات کنید.
- ورزش کنید.(نوع ورزش باید با صلاحديد پزشک و در نظر گرفتن شرایط خاص شما انتخاب شده باشد)
- سيگار نکشيد چون باعث کاهش جريان خون به پای شما ميشود.
- الکل مصرف نکنيد.
- قند خون و قند ادرار را بطور منظم آزمایش کنید.
- آرامش خاطر و زندگی کم استرس داشته باشید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- به پزشک ، پرستار آموزش ديابت بیشتر مراجعه کنید و تا آنجا که می توانید به فراگیری نحوه کنترل ديابت خود ادامه دهيد.

پاهای خود را هر روز مشاهده و کنترل کنید

- هر روز زمان مناسبی را برای بررسی پاهایتان انتخاب کنید (بهترین زمان عصر است).
- پس از مشاهده پاهایتان در صورت یافتن هر گونه ناراحتی مانند بریدگی، زخم، تاول، کبودی، لکه های تیره رنگ، ناخن های غیر عادی (عفونی، پینه بسته، زخيم، شکننده و در بافت فرو رفته)، تغيير درجه حرارت (گرمی يا سردی)، ترک و ضايعات بين انگشتان هر چه سريعتر به پزشک مراجعه کنید.





دانشگاه علوم پزشکی تبریز
مرکز آموزشی درمان و تحقیقاتی امام رضا (ع)

مراقبت از پا برای بیماران دیابتی



تهیه و تنظیم:
رویا صفری
کارشناس پرستاری
واحد کلینیک

زیر نظر دکتر اسمعیل فرجی و باتشکراز مسئول محترم
درمانگاه آقای حسینی اصل

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۱

- اگر در طول شب در پاهایتان احساس سردی می کنید جوراب بپوشید هرگز پاهایتان را برای گرم کردن در آب داغ فرو نبرید.

- حتماً از پزشک خود تقاضا کنید که پاهای شما را از نظر حس لامسه و نبض حداقل سالی دو بار کنترل کند.
- مراقبت از پاهایتان را از همین حالا شروع کنید و آن را به فردا موکول نکنید.
- بیشتر قطع پاها با یک زخم ساده شروع میشود.
- هرگونه زخم پا را جدی گرفته و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.

منابع:

- اصول مراقبت پا (رعنا سهراب گرجی)

پوست را نرم و لطیف نگه دارید

یک لایه نازک از وازلین، کرم بچه یا گلیسرین به بالا و پایین پاهایتان بمالید. کرم را بین انگشتان پا استفاده نکنید چون این کار میتواند باعث ایجاد عفونت شود.

همیشه اجازه دهید خون در پاهایتان جریان پیدا کند

- هنگام نشستن از انداختن ساق ها و پاها روی همدیگر بپرهیزید.
- موقع نشستن پاهای خود را بالاتر نگه دارید.
- روزانه دو - سه بار بمدت پنج دقیقه پاهای خود را با حرکت های بالا و پایین - چپ و راست تکان دهید.

پینه ها و میخچه ها را دستکاری نکنید

- میخچه ها و پینه ها را نبرید از تیغ های خودتراش، چسب میخچه، محلول های شیمیایی و هر گونه داروی خانگی استفاده نکنید.
- از نوار چسب ویژه زخم روی پاها استفاده نکنید.
- در مورد میخچه ها و پینه هایتان با پزشک متخصص پوست مشورت کنید.
- از تماس پوست با محلول ها یا پمادهای ضد عفونی کننده غلیظ خودداری کنید.

پاهای خود را از گرما و سرما محافظت کنید

- پاهای خود را از رادیاتور و بخاری دور نگه دارید.
- در روی سطح داغ با کفش راه بروید.
- از قرار دادن مستقیم کیسه ی آب گرم خودداری کنید.