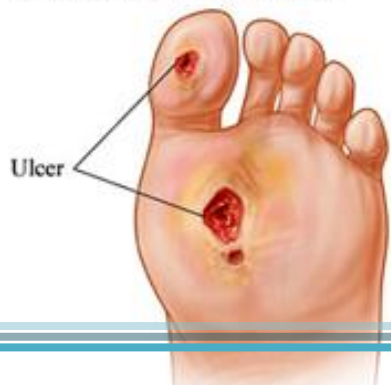


## خود مراقبتی در پای

## دیابتی

گروه هدف: بیماران دیابتی

### DIABETIC FOOT



پیشگیری ثانویه از پای دیابتی

بازینی تابستان ۱۴۰۳

- ✓ پاها را مدت طولانی در آب قرار ندهید.
- ✓ از کش یا بند جوراب استفاده نکنید.
- ✓ بدون جوراب کفش نپوشید.
- ✓ در تازیکی اقدام به راه رفتن ننمائید.
- ✓ بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.
- ✓ صندلهایی که بین انگشتان حلقه دارند نپوشید



منبع: پرستاری داخلی و جراحی، برونر و سودارث، ۲۰۲۲

در صورت وجود یک ضایعه جدید، قرمزی، تورم، درد پا یا هر گونه زخم یا تاول فوراً پزشک خود را آگاه نمائید و تا زمان معاینه پاهایتان را استراحت دهید.

قند خون را با بکار بستن دستورات پزشک همیشه در حد مطلوب نگه دارید.

### آنچه نباید انجام دهید:

- ✓ از پوشیدن جوراب کش دار ( که محکم باشد) خودداری کنید.
- ✓ از راه رفتن با پای برهنه ( حتی روی فرش) خودداری کنید. کفش به عنوان محافظی برای پا می باشد .
- ✓ از قرار دادن پاهای خود در آب گرمتر از ۶۰ درجه سانتی گراد خودداری کنید.
- ✓ از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.
- ✓ در صورت سردی پاها، جوراب بپوشید و پاها را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.

## مراقبت از پا در بیماران دیابتی

- یکی از بیماریهای شایع در جامعه ، بیماری دیابت است که عوارض متعددی در قلب ، کلیه ، عروق ، چشم و پا ایجاد می کند. از یک طرف کنترل عوارض مربوط به زخم پا آسان بوده و از سوی دیگر عدم دقت و سهل انگاری منجر به ضایعات جدی و حتی قطع عضو می شود

## ضرورت مراقبت از پا در بیماران مبتلا به دیابت چیست

- بیماری دیابت سبب تنگ شدن و سفت شدن جدار عروق خونی شده و در نتیجه خونرسانی به بافتها دچار اختلال می شود.. پا اندامی است که در دورترین نقطه بدن نسبت به قلب قرار دارد. لذا بیشترین میزان آسیب را در اثر اختلال گردش خون می بیند.
- به دلیل اختلال در عصب رسانی به پاها ، پای افراد دیابتی حس درد کمتری دارند، به گونه ای که ممکن است بدنبال ایجاد بریدگی ، بروز زخم در پا و یا حتی ورود سوزن به آن متوجه نشوند و از طرفی دیگر اختلال در خونرسانی به این عضو باعث می شود در صورت بروز زخم ، ترمیم آن نیز به کندی صورت گیرد.

## چگونه مراقب پاهای خود باشیم

- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول ، بریدگی ، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی نمائید. استفاده از آینه در دیدن کف پا و پاشنه کمک می کند.
- روزانه پاهای خود را با آب ولرم ( و نه آب داغ) بشوئید و با حوله ای نرم آنها را خشک کرده خصوصاً بین انگشتان خود را با ملایمت و با دقت خشک نمائید.
- در صورت خشکی پوست پاها ، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن مرطوب کننده استفاده کنید، از استفاده این مواد در بین انگشتان بپرهیزید.
- ناخن های خود را پس از استحمام کوتاه کنید. ناخن ها را بصورت یک خط صاف (غیر منحنی) کوتاه کنید تا از فرورفتن گوشه ناخن در پوست جلوگیری شود. با سوهان لبه ناخن را صاف کنید. در صورتیکه دید چشمان شما خوب نیست این کار توسط شخص دیگری انجام شود.

## کفش خوب کدام است

شاید مهمترین عامل زخمهای پا بویژه در ناحیه انگشتان کفش نامناسب است . برای انتخاب کفش حتماً عصرها به فروشگاه مراجعه نمائید زیرا پاها حداکثر تورم را دارد. به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید.

- قسمت جلوی کفش گشاد باشد .
- هر ۴-۶ ساعت کفشهایتان را برای استراحت از پا در آورید.

## نکاتی در مورد نوع جوراب

- در بیماران دیابتی به علت کاهش حس و مشکل عروقی توجه ویژه ای در مورد جوراب باید اعمال شود.
- هر روز جورابها باید شسته شود.
- از پوشیدن جوراب تنگ یا خیلی گشاد بدلیل چین خوردگی در داخل کفش اجتناب کنید.
- از رنگهای روشن استفاده کنید زیرا در صورت بروز زخم یا ترشح، آثار آن براحتی قابل رویت است
- در فصل زمستان بیشتر احتیاط کنید و از جوراب پشمی استفاده نمائید.

## چگونه در هوای سرد پاهای خود را گرم کنیم

- بعلت فقدان حس مناسب در پاها از تماس با منابع گرمایی خودداری نمائید.
- هرگز نباید آنها را در مقابل حرارت مستقیم بخاری، کیسه آب داغ، آتش ، رادیاتور داغ و ششوار قرار دهید.