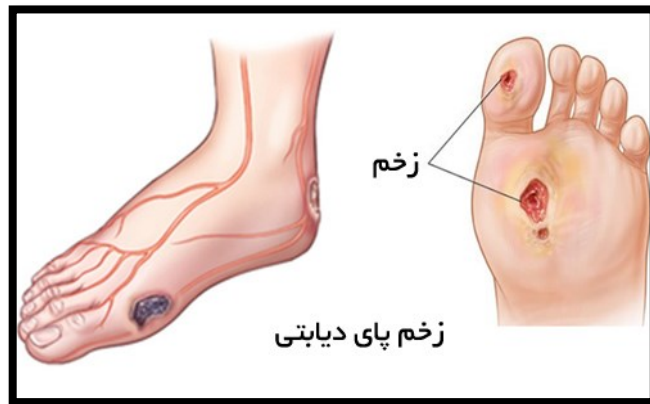




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی

عنوان: مراقبت از پا در دیابت



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

کدسند : ۰۰۹

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

شماره بازنگری: ۱۴۰۵/۱۰/۰۱

عنوان سند: پمفلت آموزش به بیمار

گروه هدف: بیماران

۸. ورزش:

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 غیره، که آسیب 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.

۹. پرهیز از کشیدن سیگار:

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

اینترنت گوشی خود را روشن کنید
و جهت دیدن مطالب بیشتر این کد
را با دوربین گوشی اسکن نمایید .



منبع علمی:

www.Uptodate.com/Home

جهت پیگیری و سؤالات خود می توانید با "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس حاصل نمایید.
ساعات حضور: ۹-۱۲ روزهای غیر تعطیل
شماره تماس: ۳۵۴۲۳۹۷۰ - داخلی ۸۲۵۵ - ۸۲۸۷
آدرس: بیمارستان طالقانی - ساختمان درمانگاه تخصصی طبقه اول

۶. ناخن گرفتن هفتگی:

بعد از این که پا شسته و خشک شد، می توان ناخن ها را گرفت. ناخن ها را باید عرضی و مستقیم گرفت و به گرفتن ناخن در گوشه ها توجه کرد. اگر ناخن خوب دیده نمی شود یا ضخیم شده و یا زیر پوست رفته باید با جراح مشورت کرد.



۷. پوشیدن همیشگی کفش و جوراب:

بیمار دیابتی باید همیشه کفش و جوراب بپوشد، زیرا ممکن است در هر قدم که گذاشته می شود، چیزی به پا آسیب برساند. پوشیدن جوراب و کفش از ایجاد ورم و زخم جلوگیری می کند. جوراب هایی که استفاده می شود باید تمیز، سفید و نخی باشد و از پوشیدن جوراب هایی که کش محکم دارند خودداری شود. هر بار پیش از پوشیدن کفش ها باید داخل آن چک شود که مبادا چیزی در آن وجود داشته باشد که به پا آسیب برساند. کفش های بیمار باید از جنس چرم نرم باشد؛ کفش از نظر اندازه نه بزرگ باشند و نه کوچک.

یکی از عوارض نامطلوب دیابت، درگیری سیستم عصبی می باشد. معمولاً دیابت بر روی مغز و نخاع شما اثر نمی گذارد اما قند بالا در طولانی مدت می تواند اعصاب اندام ها مانند بازوها، دست ها، انگشتان دست، ساق و پا را درگیر نماید و باعث ایجاد زخم های عفونی شود. بدون این که شما متوجه درد ناشی از ایجاد زخم شوید.

آسیب دیدگی اعصاب انتهایی و اختلال در خورسانی مناسب موجب بوجود آمدن زخم ها و تأخیر در بهبود آن ها می شود.



اقدامات لازم برای جلوگیری از ابتلا به پای دیابتی:

۱. کنترل قند خون:

برای جلوگیری از ابتلا به زخم های دیابتی، اولین اقدام کنترل قند خون در محدوده طبیعی می باشد.

۲. کنترل روزانه پاها:

پا را باید روزانه چک کرد. در پا ممکن است ضایعات جدی ایجاد شود ولی احساس درد وجود نداشته باشد. شخص ممکن است متوجه برش، زخم، نقاط قرمز، ورم یا عفونت بین انگشتان نشود. باید زمان خاصی در روز (عصرها بهتر است) را به بررسی دقیق پا اختصاص داد و سعی کرد این کار جزء عادت روزانه شود. اگر بیمار به علت پیری یا ناتوانی نمی تواند خم شود، می تواند از آینه کمک بگیرد و یا از اعضای خانواده اش بخواهد به او کمک کنند.



۳. شستن روزانه پاها:

پاهایتان را روزانه بشویید و خشک کنید.

از صابون های ملایم استفاده کنید

☞ از آب گرم استفاده کنید (برای کنترل دمای آب می توانید از

آرنج خود کمک بگیرید. زیرا ممکن است پای شما حساسیت خود را نسبت به دما از دست داده باشد)

☞ پوستتان را با ملایمت و گذاشتن و برداشتن حوله بر روی آن خشک کنید. از خراش دادن و ساییدن پوست در هنگام شستشو و خشک نمودن اجتناب کنید.

۴. نرم نگه داشتن پوست پا:

☞ باید ژل، کرم یا محلولی به پوست مالیده شود تا از خشکی پوست جلوگیری شود.

☞ باید از مالیدن کرم یا ژل بین انگشتان اجتناب کرد زیرا ممکن است ایجاد عفونت کند.

۵. کنترل پا از نظر وجود میخچه یا سفتی پوست کف پا:

اگر در پا میخچه ایجاد شد، باید با پزشک متخصص مشورت کرد تا بهترین درمان برای مشکل به وجود آمده انجام شود. با اجازه پزشک می توان بعد از حمام یا دوش گرفتن از سنگ پا استفاده کرد ولی استفاده از تیغ، داروهای اسیدی سوزاننده که میخچه را حذف می کنند، ممنوع است؛ زیرا خود موجب آسیب پوستی می شوند.