



مرکز آموزشی درمانی امین

مراقبت از پاها

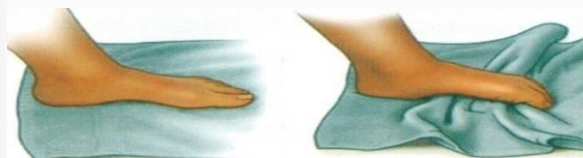
P هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پای خود را با آب ولرم و صابون معمولی بشویید. از صابونهای قوی استفاده نکنید، چون این صابونها ممکن است باعث آسیب پوست پای شما شوند.

P پاهای خود را خوب خشک کنید؛ به خصوص خشک بودن بین انگشتان پا خیلی مهم است، چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می آید .



P قبل از شستشوی پاها، درجه حرارت آب را با آرنج خود یا دماسنج بررسی کنید. هنگام شستشوی پا، ضمن استفاده از آب با حرارت ملایم توجه داشته باشید که زمان این استحمام طولانی نشود. زیرا پوست پا بیش از اندازه نرم میشود و امکان کنده شدن آن وجود دارد.

P بعد از شستشو و استحمام، پوست دست و پای خود را با یک کرم یاروغن معمولی چرب کنید اما توجه داشته باشید بین انگشتان پای شما به هیچ وجه چرب نشود.



P پاهای شما به غیر از معاینه توسط خودتان، باید حداقل سالی دوبار توسط یک پزشک هم معاینه شود؛ تا هم اعصاب آن معاینه شوند و هم آسیبهایی که شما متوجه آنها نشده اید، تشخیص داده شود ،

P ناخنهای پا را کوتاه نگهدارید. در ضمن ناخن نباید از ته گرفته شود. در صورتی که دید شما مشکل دارد، شخص دیگری ناخنهای شما را بگیرد

P ناخنهای پایتان را صاف بگیرید تا گوشه هایش در گوشت کنار ناخن فرو نرود. قبل از ناخن گرفتن همیشه انگشتان پای خود را در آب ولرم بگذارید تا ناخنهای شما نرم شوند



مراقبت از پاها

یکی از عوارض مهم دیابت، پای دیابتی نامیده میشود. در این بیماری ابتدا زخمی در انگشتان پا به وجود می آید ولی به علت اختلال در خونرسانی، نه تنها زخم خوب نمیشود، بلکه به تدریج بدتر میشود. در صورت عدم کنترل بیماری، عضو مبتلا دچار عفونت شده و برای جلوگیری از پیشرفت آن، اندام مبتلا باید قطع شود

مرحله اول بیماری:



یعنی به وجود آمدن زخم، اغلب به دلیل بیحسی و عدم درک درد، فشار، گرما یا سرما است که ناشی از عوارض عصبی دیابت است. اما عدم بهبودی زخم به دلیل اختلال در عروق و خونرسانی عضو مبتلا است

دو عارضه پای دیابتی :

بیحسی و کمرختی پا

عفونت و دیر بهبود یافتن زخم جراحتهای پا

توصیه ها در مراقبت از پا

برای جلوگیری از به وجود آمدن پای دیابتی، توصیه های

خودمراقبتی زیر را جدی بگیرید

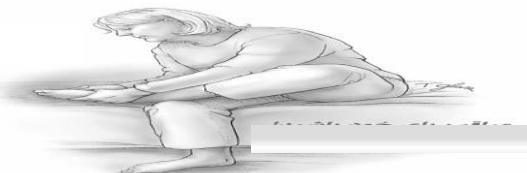
P هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پاهای خود را معاینه کنید و به دنبال زخم، قرمزی، تاول، خراشیدگی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن باشید. برای این کار میتوانید از یک آینه کمک بگیرید یا از کسی دیگر بخواهید این کار را برای شما انجام دهد.



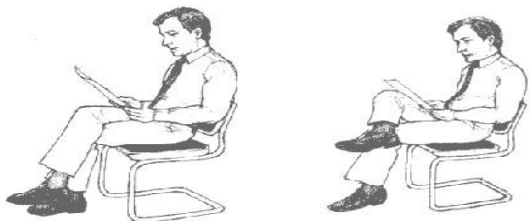
P از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید، این کار میتواند باعث ایجاد تاول در پای شما شود.

P اگر ناخنهای شما خیلی ضخیم هستند یا رنگ آنها زرد یا سیاه شده، درباره نوع درمان با پزشک و یا پرستار مشورت کنید.

P در صورت وجود هرگونه تغییر شکل پا یا بدفرمی در انگشتان پا از کفشهای مخصوص که توسط متخصص برای شما تجویز میشود، استفاده کنید.



P هنگام نشستن به مدت طولانی روی صندلی یا در حال درازکش، از قرار دادن ساق پاها روی همدیگر اجتناب کنید، زیرا این عمل موجب ایجاد فشار روی عروق خونی و اعصاب پاها شده و منجر به اختلال جریان خون در اندامها میشود. موقع نشستن، پاها را بالانگه دارید. گذاشتن زیرپایی در زیر پاها میتواند کمک کننده باشد.



کلینیک دیابت مرکز آموزشی درمانی امین

تائیدکننده علمی: دکتر نادر طاهری

تهیه کننده: فاطمه بخشی

بهار ۱۴۰۲

PLT/SPS-PRF/015-02

P در فصل زمستان مطمئن شوید که کفشهای شما برای جوراب ضخیم به اندازه کافی جا دارند.

P قبل از پوشیدن کفش، داخل و کنارههای آن را از نظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سنگریزه بررسی کنید.

P اگر هم در مورد این جمله "این کفش را بپوشید،" بعدا جا باز میکند" شاید برای باقیه درست باشد، درباره شما صادق نیست. کفش شما باید کاملاً متناسب با پای شما باشد، نه تنگ و نه گشاد؛ راحت. کفش تنگ قبل از آنکه به جا باز کردن برسد، ممکن است باعث قطع شدن پای شما شود.

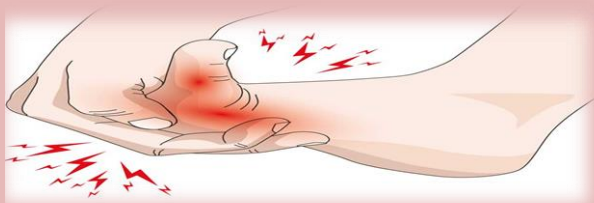
P هر ۴ تا ۶ ساعت کفشهای خود را برای استراحت پاهایتان درآورید.

P حتی در اتاق هم پابرهنه راه نروید. یک خار کوچک داخل فرش، تکه نان خشک شده و هر چیز دیگری میتواند، خیلی آسان باعث زخم شدن پای شما شود.

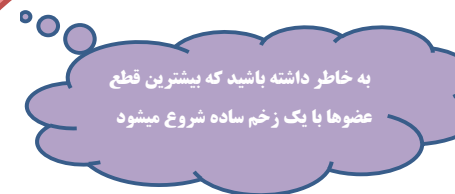
P از نزدیک کردن پای خود به آتش، بخاری، شوفاژ و هر وسیله گرمایی دیگر خودداری کنید.

P از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاهایتان استفاده نکنید.

P بر روی سطوح داغ مانند شنهای ساحل یا سیمان کنار استخر شنا با پای برهنه راه نروید. در صورت وجود یک ضایعه جدید (قرمزی، تورم، درد پا یا هرگونه زخم یا تاول) فوری پزشک خود را آگاه کنید و تا زمان معاینه، پاهای خود را استراحت دهید.



P در صورت سردی پاها، جوراب پوشیده، پاهایتان را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید



به خاطر داشته باشید که بیشترین قطع عضوها با یک زخم ساده شروع میشود

P جورابهای مناسب نخی یا کتانی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید. از پوشیدن جورابهای رفو شده یا پاره خودداری کنید

P اگر دچار مشکلاتی مثل پینه، میخچه، قوزک اضافه، انحراف انگشت یا با پزشک خود برای برطرف کردن آنها ناخنهای فرورفته هستید، حتماً مشورت کنید و به هیچ وجه، خودتان با درمانهای خانگی سعی در درمان آنها نکنید

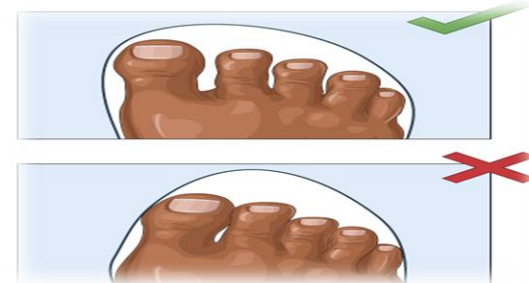
P هر زخم، سوراخ، خراش، بریدگی یا دردی در پای خود را حتماً به پزشک اطلاع دهید.

P هرگز سیگار نکشید چون سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندامهای شما میشود.

P مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از محلولهای ضد عفونی کننده قوی استفاده نکنید.

P همیشه کفش بپوشید؛ به خصوص اگر قدرت بینایی شما هم افت کرده و حس پاهایتان را از دست دادهاید.

P از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده کنید. از پوشیدن کفشهای تنگ و گشاد پرهیز کنید.



P جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز (زمانی که پاهای بزرگترین اندازه را دارند) صورت گیرد.