

در صورت وجود مشکلات زیر، ناخن پائتان را خودتان کوتاه نکنید :

- ◆ مشکل بینایی دارید
- ◆ پاهایتان بی حس است
- ◆ خون رسانی پائتان ضعیف است
- ◆ ناخن هایتان بسیار ضخیم هستند

- ◆ هنگام کوتاه کردن ناخن هایتان سعی کنید :
- ◆ ناخن ها را به شکل انگشتانتان ببرید.
- ◆ ناخن ها را خیلی از ته نگیرید.
- ◆ برای صاف کردن لبه ناخن هایتان بعد از گرفتن، آن ها را سوهان بزنید.
- ◆ بعد از حمام ناخن هایتان را کوتاه کنید.

پوست

دیابت ممکن است سبب خشکی پوست و ترک خوردن آن شود. بنابراین :

- ↵ پوست را تمیز و خشک نگه دارید.
- ↵ از دوش گرفتن و یا شستن پوست با آب بسیار گرم اجتناب کنید. دمای آب را با انگشتان دست یا آرنج کنترل کنید.
- ↵ بصورت روزانه از کرمهای مرطوب کننده استفاده کنید.
- ↵ از کرم مرطوب کننده بین انگشتانتان استفاده نکنید،
- ↵ رطوبت اضافی می تواند سبب عفونت های قارچی شود.

پوست آسیب دیده به راحتی ترمیم نمی شود، سیگار، بخصوص در افراد دیابتی جریان خون را دچار اختلال می کند؛ به همین دلیل اکیداً توصیه می شود که سیگار ترک شود.

عفونت

دیابت سبب تغییر توانایی بدن برای مبارزه با عفونت می شود. این به این معنا است که نه تنها پاها در معرض عفونت هستند بلکه اگر عفونت در آنها اتفاق افتاد به راحتی از بین نمی رود. بنابراین درمان هرچه سریع تر با آنتی بیوتیک بسیار مهم است.

خبر خوب

در صورت کنترل قندخون و در پیش گرفتن روش زندگی سالم، تاثیر تمام مشکلاتی که قبلاً گفته شد به میزان چشمگیری کاهش خواهد یافت.

راهنمای پایه مراقبت از پا

- ◆ حتماً روزی یکبار پاهای خود را معاینه کنید.

بهداشت

- ◆ روزی یکبار پای خود را با آب ولرم بشویید.
- ◆ پائتان را به مدت طولانی در آب قرار ندهید.
- ◆ پا و بخصوص بین انگشتان را کاملاً خشک کنید.

مراقبت از ناخن ها

دیابت ممکن است پاهای شما را به طرز خطرناکی تحت تاثیر قرار دهد. این جزوه اطلاعات اولیه ای در خصوص مراقبت از پاهایتان به شما می دهد. برای داشتن پای سالم در آینده، امروز باید نحوه صحیح مراقبت از پای خود را فراگیرید.

دیابت چگونه روی پای شما تاثیر می گذارد

آسیب عصبی

شایعترین عارضه دیابت آسیب به اعصاب پاها است که به آن نوروپاتی می گویند. وقتی اعصاب آسیب می بینند پا ممکن است دچار درد یا بی حسی شود. بدنبال این اختلال حس، ممکن است پای شما آسیب ببیند بدون آنکه این آسیب را حس کنید. این واقعیت دلیل بسیاری از زخم های پا است. متأسفانه نوروپاتی یک مشکل غیرقابل برگشت است.

خونرسانی ضعیف

شریان های خون رسان به قسمت های انتهایی پا، بیشتر در معرض تنگی و گرفتگی می باشند، در نتیجه بروز چنین مشکلی، خون رسانی و در نتیجه اکسیژن رسانی به این نواحی به راحتی صورت نمی گیرد؛ این مسئله ایسکمی نام دارد.

همچنین انسداد کامل عروقی سبب مرگ پوست می شود که به آن گانگرن گفته می شود. اگر خون رسانی ضعیف



مرکز آموزشی درمانی امام موسی کاظم (ع)

مراقبت مناسب از پا راهنمای بیماران دیابتی



این راهنما اطلاعات مختصری در اختیار شما می‌گذارد، لذا پیگیری

جهت درمان، مراقبت و آموزش ضروری است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای بیمارستان تماس حاصل

نمایید. (صبح‌ها داخلی ۳۰۶ و سایر اوقات داخلی ۱۱۴)

۰۳۱-۳۳۴۵۷۶۷۰-۳

شماره تلفن گویا نوبت‌گیری از درمانگاه‌های تخصصی:

۰۳۱-۳۳۰۳۳۹۷۰

کد: FC
واحد آموزش سلامت

↪ جوراب‌های نایلون یا الیاف مصنوعی دیگر اجتناب کنید.

↪ در آب و هوای سرد جوراب گرم بپوشید.

↪ از پوشیدن جوراب‌های خیلی ضخیم خودداری کنید..

کفش

نکته بسیار مهم در این خصوص این است که کفش باید کاملاً اندازه باشد، کفش نو که اندازه نباشد معمولاً باعث صدمات زیادی می‌شود. کفش باید چرمی و دارای بند باشد.

↪ پاشنه کفش را نخوابانید و از دمپایی استفاده نکنید.

↪ قبل از پوشیدن کفش داخل آن را از نظر وجود اجسام خارجی یا نواحی زبر و خشن بررسی کنید.

↪ قبل از خرید کفش طول، پهنا، عمق و چگونگی محکم شدن کفش در پا را بررسی کنید. عصرها جهت خرید کفش بروید.

↪ اگر پا دچار بی‌حسی شده است هرگز با پای برهنه راه نروید.

در صورت مواجه شدن با هر یک از موارد زیر به درمانگاه

سوختگی مراجعه کنید:

✓ اگر پوست پای شما بریده یا زخم شد و بعد از چندروز بهبود نیافت.

✓ اگر پایتان قرمز، گرم، متورم یا دردناک شد.

✓ اگر از زیر قسمتهایی که پوست آن سفت شده، ترک‌ها و ناخن‌ها ترشح خارج شد.

✓ اگر دچار تعریق یا عرق سرد یا دردهای شبیه آنفولانزا که مطرح‌کننده عفونت هستند، شدید.

↪ پوست را از نظر وجود بریدگی، تاول یا ترک بصورت روزانه معاینه کنید، در صورت وجود چنین مواردی حتماً با پزشک مشورت کنید.

↪ بریدگی‌های کوچک را با آب، شامپو بچه و صابون خنثی (صابون بچه) بشویید، با گاز استریل بپوشانید.

در صورت وجود پینه یا میخچه، آن را، توسط فرد متخصص درمان کنید.

↪ از خاراندن پوست خشک خودداری نمایید.

↪ برای تمیز کردن پوست از مواردی مانند الکل یا بتادین استفاده نکنید، در این خصوص صابون‌های ملایم کفایت می‌کنند.

↪ در فصل سرد و خشک محیط خانه را مرطوب نگه دارید.

↪ برای گرم کردن پاها از چسباندن آن‌ها به وسایل

گرمایی نظیر شوفاژ، بخاری و ... بپرهیزید.

جوراب

↪ جوراب سبب کاهش سایش پوست با کفش می‌شود، لذا بهتر است جوراب بپوشید.

↪ جوراب خشک و تمیز بپوشید و روزانه آن را عوض کنید.

↪ از پوشیدن جورابی که کش آن سفت و تنگ است خودداری کنید.

↪ جورابی که در سمت داخل دارای درز برجسته (معمولاً در محل پنجه) است را پشت و رو بپوشید.

↪ جوراب نخی با رنگ روشن بپوشید و از پوشیدن جوراب‌های نایلون یا الیاف مصنوعی دیگر اجتناب کنید.

↪ در آب و هوای سرد جوراب گرم بپوشید.