



واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۳

کدسند: ۲۸-PA-PE

بازنگری 3

## ۹- مراقبت از آسیب دیدگی پا در پیاده روی های طولانی :

۱- از پیاده روی طولانی با کفش های نامناسب اجتناب کنید . ۲- کفش نو را ابتدا برای مسافت های کوتاه بپوشید تا کاملا نرم شود .

## ۱۰- مراقبت از زخم پا طبق دستور تیم مراقبت و درمان :

در صورتی که قرمزی یا زخمی در پایتان به وجود آمد حتما به پزشک مراجعه کنید و طبق دستور تیم مراقبت و درمان از زخم های پا به خوبی مراقبت کنید .

در صورت تشدید عفونت و زخم های مقاوم به درمان ، ممکن است قطع بخشی از پا بقیه اندام را محافظت کند. اگر چه این وضعیت خوشایند نیست ولی می توان از پیش آمدهای بعدی با مراقبت صحیح جلوگیری نمود .



## ۷- انتخاب کفش مناسب :

۱- همیشه در انتخاب کفش با پزشک خود مشورت نمایید . ۲- دقت نمایید تا کفش تنگ نباشد . ۳- بهترین زمان خرید کفش عصرها بعد از یک پیاده روی کوتاه است . ۴- کفش نو را ابتدا حداکثر ۲ ساعت استفاده کنید و سپس پاهای خود را بررسی کنید .



## ۸- پیشگیری از سوختگی و سرما

### زدگی انگشتان :

انگشتان پای خود را از بخاری و آتش دور نگاهدارید ، همچنین از راه رفتن و قرار گرفتن در منطقه سرد و برفی خودداری کنید . چون حس پاها کاهش یافته و احتمال سوختگی یا سرمازدگی انگشتان و پاها وجود دارد .

### ۳- دیدن تمام قسمت های پا با استفاده از آینه :

تمام گوشه های پا و بین انگشتان را ببینید. اگر مشکل بینایی دارید از دیگران کمک بگیرید .



### ۴- شست شوی پا با آب ولرم هر روز :

با توجه به کاهش حس پا ، برای اطمینان از درجه گرمای آب از آرنج خود استفاده نمایید . بعد از شست شوی پا ، بین انگشتان پای خود را با حوله تمیز خوب خشک نمایید .

### ۵- کوتاه نمودن مرتب ناخن ها :

از بریدن گوشه های ناخن خودداری کنید . برش ناخن باید صاف باشد .



### ۶- استفاده از جوراب های نخی یا پنبه ای :

جوراب نخی بپوشید و سعی کنید پا برهنه راه نروید ، در منزل از دمپایی ابری نرم جلو بسته استفاده کنید .

### نکات مهم خود مراقبتی در دیابت

#### - اندازه گیری مرتب و کنترل قند خون در محدوده ی قابل

قبول :

قند خون ناشتا ( FBS ) : ۷۰-۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر

قند خون ۲ ساعت پس از غذا : کمتر از ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر

کنترل قند ۳ ماه ( HA1C ) : کمتر از ۷ درصد

#### - کنترل چربی ها در حد طبیعی

#### - کنترل فشار خون

#### - پرهیز از مصرف دخانیات و معاینات مرتب توسط متخصص

### ۱۰ نکته برای مراقبت و پیشگیری از زخم پا

۱- کنترل مکرر قند خون : در صورت امکان سعی کنید پس از هر وعده غذایی قند خونتان بالاتر از ۲۰۰ نباشد.

۲- معاینه روزانه پاها : همانطور که لازم است هر روز دندان ها را مسواک بزنید ، بایستی پای خود را نیز روزانه یک بار معاینه نمایید و به قرمزی ، ورم ، عفونت، بریدگی و زخم شدن پوست و گوشه ناخن ها توجه داشته باشید.



شما به عنوان فرد مبتلا به دیابت در معرض مشکلات حسی ، اعصاب و عروق محیطی به ویژه پا هستید ، دیابت می تواند به اعصاب و عروق صدمه زده و خونسازی به عروق پا را کاهش دهد. به این ترتیب فرد در معرض خطر زخم ها و عفونت های بیشتر قرار می گیرد .

بیماری دیابت به اعصاب و عروق پا صدمه می زند و بهبود زخم را به تعویق می اندازد در این صورت حتی هنگامی که زخم کوچکی و یا بریدگی مختصری در پا به وجود بیاید به علت صدمات وارده به اعصاب و عروق پا ، توسط مریض احساس نمی شود در نتیجه صدمات غیر قابل جبرانی به پوست ، عضلات و استخوان پا وارد می شود .

در حال حاضر آمار نشان می دهد که از هر ۱۰۰ فرد مبتلا به دیابت ، ۱۵ نفر دچار زخم پا شده و ۳ نفر نیاز به قطع اندام پیدا می کنند . این آمار می تواند با آموزش خود مراقبتی و کنترل قند خون در حد طبیعی کاهش یابد.

