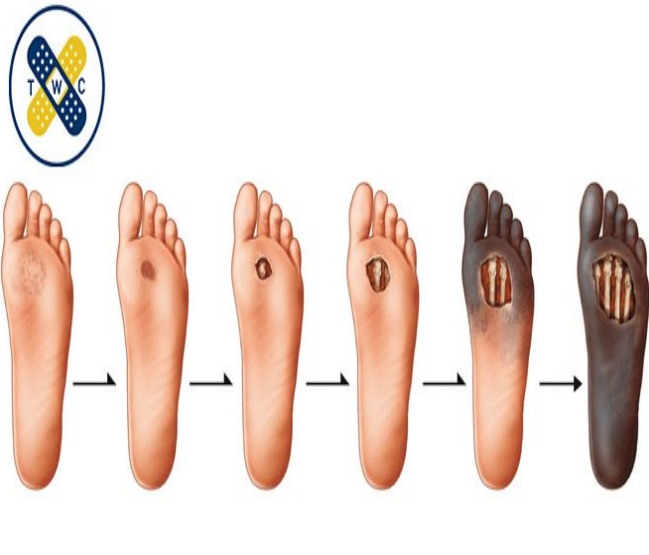


## زخم پای دیابتی



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

۲۲- جنس کفش باید چرمی باشد و تبادل هوا به داخل کفش به خوبی انجام شود.

۲۳- روی کفش نرم باشد و از مواد قابل انعطاف و الاستیکی باشد که باعث سایش پوست پا و انگشتان نشود.

۲۴- کفش باید در اواخر روز خریداری شود زیرا پاها بزرگترین اندازه را دارند.

۲۵- قبل از پوشیدن کفش آن را از نظر وجود جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید.

۲۶- در صورت خرید کفش نو یک تا دو هفته اول آن را به تدریج و هر بار یک تا دو ساعت بپوشید.

۲۷- از پوشیدن صندل هایی که بین انگشتان حلقه دارند خودداری کنید.

۱۳- از پا برهنه راه رفتن حتی روی فرش پرهیز کنید.  
۱۴- بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.

۱۵- برای بر طرف کردن پینه و میخچه پا به پزشک مراجعه کنید.

۱۶- بعد از شستن پاها در صورت نرم شدن میخچه و پینه ها را به آرامی سوهان بزنیید.

۱۷- مواد شیمیایی را برای بر طرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از دستکاری مکانیکی آن ها خودداری کنید.

۱۸- از کش یا بند جوراب استفاده نکنید.

۱۹- برای کمک به خونرسانی بهتر به انگشتان و پاها آنها را مرتب ماساژ دهید.

۲۰- از ورزش هایی که بار وزنی را به پاها تحمیل میکند و باعث ایجاد فشار روی پا می شود خودداری کنید.

۲۱- هنگام خرید کفش دقت کنید که کاملا اندازه باشد و به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید.

## دیابت

دیابت بیماری است که به علت عدم تولید کافی انسولین در بدن ایجاد می شود.

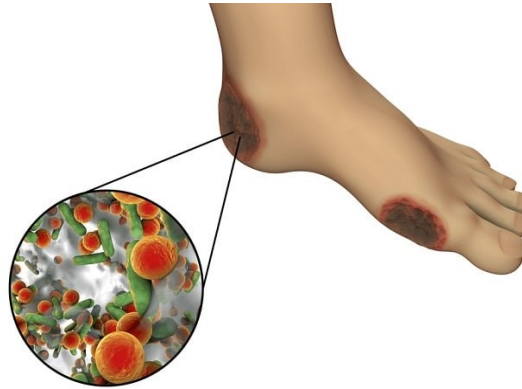


قند خون بالا باعث آسیب مویرگها و اعصاب می شود در نتیجه خونرسانی به پاها به خوبی انجام نمی شود و حس های اندام های تحتانی از بین می رود و پاها مستعد ایجاد زخم می شوند. تغییر شکل استخوان های پا و وارد شدن ضربه به پا زمینه بروز زخم های پا را بیشتر می کند و در صورت بروز زخم در پا همین عوامل باعث می شوند ترمیم زخم به خوبی انجام نشود و به بدتر شدن وضعیت پا کمک می کند. بنابر این مراقبت از پاها در بیکاران دیابتی بسیار مهم است.

## نکات زیر در مراقبت از پاها در بیماران دیابتی

### بسیار مهم است:

- ۱- پاهای خود را هر روز بشوید و بین انگشتان را به دقت خشک کنید.
- ۲- قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید تا آب خیلی داغ یا خیلی سرد نباشد.



- ۳- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول بریدگی خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی کنید.
- ۴- در صورت وجود ضایعه جدید در پا مثل درد قرمزی تورم یا هرگونه زخم یا تاول فوراً پزشک را مطلع کنید و تا زمان معاینه به پاها استراحت دهید.
- ۵- در صورت خشکی پاها پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید.

۶- اگر نمی توانید به خوبی کف پاها را ببینید از آینه برای مشاهده و معاینه استفاده کنید.

۷- جوراب های مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آن ها را تعویض کنید.

۸- ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کنید و هیچگاه آن ها را از ته نگیرید.

۹- قند خون را به خوبی کنترل کنید و قند خون را نزدیک به حد طبیعی نگهدارید تا آسیب به مویرگ ها و اعصاب پا کمتر شود.



۱۰- سیگار نکشید.

۱۱- در صورت سردی پاها جوراب بپوشید و آن ها را در معرض حرارت مستقیم (نزدیک بخاری یا کرسی) قرار ندهید.

۱۲- از کیف آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.