

توجه: مطالب موجود در این بروشور آموزشی جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتماً با پزشك معالج خود مشورت فرمائید

دو عارضه مهم در پاهای افراد دیابتی :

- ✓ بی حسی و کرختی پا،
- ✓ عفونت و دیر بهبود یافتن زخم و جراحات های پا

در نتیجه حفظ بهداشت پای افراد مبتلا به دیابت بسیار مهم است

محل های شایع زخم



نکاتی که باید در شست و شو پاهای رعایت شود:

- ▶ هر روز پای خود را با آب ولرم شست و شو دهید.
- ▶ از محلول های ضد عفونی برای شستشوی پاهای استفاده نکنید
- ▶ با توجه به کاهش حس پا، برای اطمینان از درجه گرمای آب از آرنج خود استفاده نمایید.
- ▶ بعد از شست و شو، پای خود را خشک کنید، به خصوص بین انگشتان را خشک نمایید.
- ▶ روزانه پاهای خود را از نظر تاول، بریدگی و خراشیدگی معاینه کنید. برای این کار می توانید از یک آینه نیز استفاده کنید.



ناخن

- ▶ ناخن ها را به طور مرتب کوتاه کنید.
- ▶ برش ناخن باید صاف باشد و از بریدن گوشه های ناخن خودداری کنید.
- ▶ باید اطراف ناخن ها کاملاً صاف باشد و از انتها کوتاه نشوند.
- ▶ اگر ناخن ضخیم شده و یا در اثر کاهش دید نمی تواند آن را ببینید، بهتر است از دیگران کمک بگیرید.



میخچه و پینه

- ▶ از مواد شیمیایی برای از بین بردن میخچه و پینه، استفاده نکنید.
- ▶ از چسب های پارچه ای برای پاهای استفاده نکنید.
- ▶ به هیچ وجه پینه ها و میخچه های پا بریده نشود
- ▶ در صورت بروز تاول، یا زخم روی پا به پزشک مراجعه کنید.



مرکز آموزشی درمانی بیمارستان امام خمینی (ره) سراب

خود مراقبتی کلید گم شده سلامت جامعه
خودمراقبتی و پیشگیری از زخم پای دیابتیک

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان:	خودمراقبتی و پیشگیری از زخم پای دیابتیک
تهیه کننده:	واحد آموزش و پیگیری بیماران زهرا ملازمی
سال تهیه:	سال بازبینی: مهر-آبان ۱۴۰۱
منابع:	1-brunner & suddarth's textbook of medical surgical nursing.2018 2-American Diabetes association .diabetes foot complication .2022 ۳- برنامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت- وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی - مرکز مدیریت بیماری ها- اداره غدد و متابولیک تهران
تأیید کننده نهایی:	آقای دکتر متفکر آزاد ریاست بیمارستان امام خمینی (ره) سراب

با آموزش دیابت از آینده خود محافظت کنیم

نکات در استفاده کفش و دمپایی

- ✓ سعی کنید پای برهنه راه نروید .
- ✓ در منزل از دمپایی استفاده کنید.
- ✓ از صندل های بین انگشتی استفاده نکنید.
- ✓ همیشه در انتخاب کفش دقت نمایید تا کفش تنگ نباشد .
- ✓ حتماً، کفش را با جوراب بپوشید.
- ✓ زمان خرید کفش را به بعداز ظهر موکول نمائید زیرا پاها به علت ورم اندازه مناسب را خواهد داشت.
- ✓ پیشنهاد می شود قبل از خرید کفش، روی یک مقوا بایستید، دور پا ها را خط بکشید، آن را قیچی کنید، این سایز واقعی پای شماست. چنانچه مقوا در کفش موردنظر جای گرفت، آن را بخرید.
- ✓ کفش جلو پهن انتخاب شود تا انگشتان فضای کافی داشته باشند.
- ✓ کف کفش باید کلفت و راحت باشد که ضربه را از زمین به پا منتقل نکند.
- ✓ پاشنه کفش نباید خیلی کوتاه و یا بلند باشد. (پاشنه ۱/۵ تا ۳ سانت مناسب است).
- ✓ کفش نو را به مدت کوتاه بپوشد تا کفش کاملاً نرم شود.
- ✓ زمانی که کفش نو را از پا در می آورد پا را در رابطه با سرنخی پوست معاینه کند.

- ✓ جنس کفش باید چرمی باشد تا عرق پا را به خود جذب کند
- ✓ برای محافظت پا از فشار کفش همیشه جوراب بپوشد.
- ✓ در فصل زمستان از جوراب پشمی استفاده کنید . از کفش راحت و اندازه پا، (حتی یک شماره بزرگتر) استفاده کنید
- ✓ قبل از پوشیدن کفش مطمئن شود تا «ریگ» در آن نباشد.
- ✓ قسمت داخل کفش را روزانه از نظر وجود جسم خارجی مثل شن ریزه های زبر بررسی کنید
- ✓ اگر در طول شب احساس سرما در پا ها داشتید، جوراب بپوشید .از کیف آبگرم، بطری آب گرم و یا پد های گرما را استفاده نکنید .
- ✓ جوراب خود را روزانه عوض کرده و از جوراب نخی و ضخیم استفاده کنید.
- ✓ از نزدیک کردن پای خود به آتش، بخاری، شوفاژ و هر وسیله گرمایی دیگر خودداری کنند.



با آرزوی سلامتی و تندرستی روزافزون