

### ناخن ها را کوتاه کنید

ناخن های خود را با دقت کوتاه کنید. ناخن ها را به صورت خط صاف کوتاه کنید و لبه های آن ها را گرد نکنید. ناخن ها را بیش از حد کوتاه نکنید؛ زیرا ممکن است باعث فرورفتن لبه های ناخن به درون پوست شود. اگر در مورد ناخن های خود نگرانی دارید با پزشک خود مشورت کنید



### پوشیدن کفش و جوراب مناسب

بیمار دیابتی باید همواره از کفش و جوراب مناسب استفاده کند. زیرا ممکن است به هنگام راه رفتن چیزی به پای وی آسیب رساند. همچنین پوشیدن جوراب و کفش از ایجاد زخم و عفونت جلوگیری می کند. از جوراب های سفید و تمیز استفاده کند و از پوشیدن جوراب هایی که کش محکم دارند، خودداری کند.

### حفظ جریان خون پا

بیمار دیابتی دو یا سه بار در روز انگشتان پا را به مدت پنج دقیقه حرکت دهد و مفصل زانو را به سمت بالا و پایین ببرد. این کار موجب جریان خون در پاها و جلوگیری از رکود آن است. وقتی روی صندلی می نشیند زیر پایش چیزی بگذارد تا بالاتر از سطح زمین قرار گیرد.

پای دیابتی را با آب ولرم بشویید (هرگز از آب داغ استفاده نکنید). (پاهای خود را با شست و شوی روزانه تمیز نگه دارید. تنها از آب ولرم بدین منظور استفاده کنید.

### انگشتان را خشک کنید

شست و شوی پای دیابتی خود را به ملایمت انجام دهید. با پارچه نرم یا اسفنج نرم پاهای خود را بشویید. در هنگام خشک کردن پاها حوله را با خشونت و محکم به پاها نکشید. بین انگشتان را به دقت خشک کنید.



### از یک مرطوب کننده استفاده کنید

پای دیابتی خود را مرطوب کنید ولی بین انگشتان را خشک نگه دارید. روزانه از یک مرطوب کننده برای پاهای خود استفاده کنید تا مانع خشکی پوست و در نتیجه خارش و ترک خوردن پوست پاها شوید. ولی هرگز بین انگشتان را مرطوب نگه ندارید؛ زیرا می تواند منجر به بروز عفونت قارچی شود.

### توصیه های مهم برای مراقبت از زخم پای دیابتی:

آگاهی بیماران و خانواده آنان در زمینه پیشگیری و مراقبت از پا و زخم پای دیابتی نقش بسیار مهم و ارزنده ای دارد چرا که با ارائه آموزش صحیح کنترل قند، چربی و فشار خون به بیمار می توان از ایجاد زخم پا و قطع عضو در بیماران دیابتی جلوگیری کرد.

روزانه بررسی کنید

روزانه پای دیابتی خود را بررسی کنید. پاهای خود را از نظر وجود بریدگی ها، تاول ها، قرمزی، تورم یا مشکلات ناخن مشاهده کنید. برای مشاهده دقیق کف پای خود از یک آینه مقعر با بزرگنمایی استفاده کنید. اگر متوجه هرگونه مشکلی شدید با پزشک خود مشورت کنید.





## بیمارستان فوق تخصصی مداین



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

راهنمای

## مراقبت از پای دیابتی

واحد آموزش سلامت - ۱۴۰۱

MA-EP-PA-34-01

فاکتورهای مهم برای زخم پای دیابتی ها | موارد زیر می تواند احتمال ایجاد زخم پا را افزایش دهد

عدم کنترل کافی دیابت

نوروپاتی

پوشیدن کفش نامناسب

گردش خون ضعیف



منابع:

<https://www.diabetes.org/diabetes/complications/foot-complications>

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مداین

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر،

خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵ و ۸-۰۵۷۰۵۶۴۴

وب سایت: [WWW.Madaen.hospital.COM](http://WWW.Madaen.hospital.COM)

## بر خورد مناسب با میخچه پا

اگر در پای بیمار دیابتی میخچه ایجاد شود، باید در اولین فرصت با پزشک معالج خود مشورت کند تا بهترین درمان انجام شود. می توان بعد از حمام یا دوش گرفتن از سنگ پا استفاده کرد ولی استفاده از داروهای اسیدی یا اشیاء برنده جهت از بین بردن میخچه ممنوعیت دارد، زیرا این کار باعث آسیب پوستی می شود.

## ورزش

بیمار دیابتی باید از ورزشهایی مانند پرش، دویدن و..... خودداری کند و به انجام ورزشهایی مثل دوچرخه سواری و شنا پردازد تا آسیبی به پاها وارد نشود.

## کنترل عوامل خطر ساز

قند خون، کلسترول و فشار خون همواره باید کنترل شوند تا بیمار دیابتی از بروز مشکلات بعدی پیشگیری کند. برنامه مراقبت از پاها جزو مهمترین برنامه های بیمار است و باید در اجرای آن دقیق و کوشا باشد.

## چرا دیابتی ها با احتمال بیشتر ابتلا به زخم پا مواجه هستند؟

افراد مبتلا به دیابت به دلیل نوروپاتی محیطی ( اختلال عصبی که باعث کاهش تحریک پذیری اعصاب می شود) ممکن است با کاهش عملکرد عصب مواجه شوند.

این بدان معنی است که اعصابی که معمولاً وظیفه انتقال احساس درد پاها به مغز را بر عهده دارند نیز عملکرد خوبی نداشته و ممکن است بدون احساس آن احتمال آسیب به پای شما وجود دارد.

لگد کردن چیزی، پوشیدن کفش های تنگ، بریدگی، تاول و کبودی همه این موارد می تواند به زخم های پای دیابتی منتهی شود.

شریان های تنگ شده نیز می توانند کاهش جریان خون رسانی به پاها در بین برخی از افراد مبتلا به دیابت را سبب شده و این مورد می تواند توانایی پا را در بهبودی صحیح با اختلال مواجه کند.

هنگامی که پا نمی تواند بهبود یابد، زخم پا ایجاد می شود.