



مراقبت پای دیابتی



بیمارستان شهید اشرفی خمینی شهر

واحد آموزش همگانی

کد پمفلت: AH/HE7

منبع:

درسنامه پرستاری: داخلی - جراحی برونر و سودارث

آدرس:

خمینی شهر - خیابان بوعلی - بیمارستان شهید

اشرفی طبقه اول - واحد آموزش به بیمار

شماره تلفن: 031-33625081

15- پینه ها و میخچه ها را دستکاری نکنید
16- برای کمک به خونرسانی بهتر به انگشتان و پاها، آنها را

مرتب ماساژ دهید.

17- از ورزشهایی که بار وزنی را به پاها تحمیل میکند و باعث ایجاد فشار روی پا میشود خودداری کنید.

18- هنگام خریدن کفش دقت کنید که کاملاً اندازه باشد و به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید

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



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

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

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

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

24- از پوشیدن صندلهایی که بین انگشتان حلقه دارند خودداری کنید.

دیابت

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

پای دیابتی

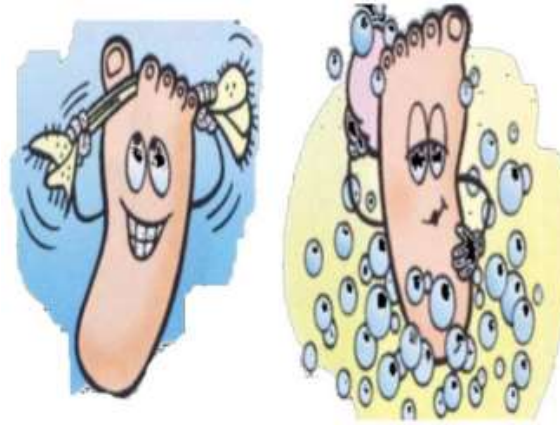


قند خون بالا باعث آسیب مویرگها و اعصاب می شود، در نتیجه خونرسانی به پاها به خوبی انجام نمی شود و حسهای اندام های تحتانی از بین می رود و پاها مستعد ایجاد زخم می شوند. تغییر شکل استخوان های پا و وارد شدن ضربه به پازمین به بروز زخم های پا را بیشتر میکند و در صورت بروز زخم در پا همین عوامل باعث می شوند ترمیم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

نکات زیر در مراقبت از پاها در بیماران دیابتی

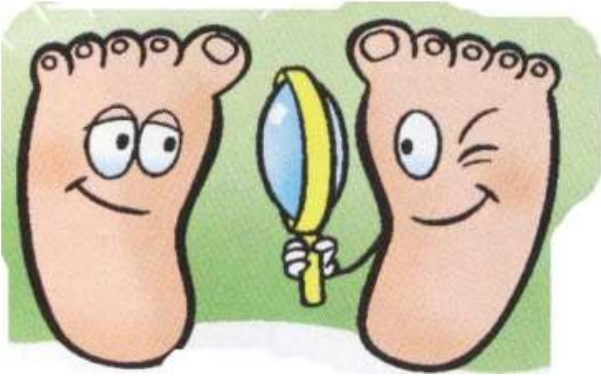
بسیار مهم است:

1- پایهای خود را هر روز بشویید و بین انگشتان را به دقت خشک کنید



2- قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید تا آب خیلی داغ یا خیلی سرد نباشد
3- روزانه پایهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی کنید.
4- 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.
5- در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید(لای انگشتان پا استفاده نشود)

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



7- جوراب های مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آن ها را تعویض کنید.
8- ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کنید و هیچگاه آن ها را از ته نگیرید.
9- قند خون را به خوبی کنترل کنید و قند خون را نزدیک به حد طبیعی نگهدارید تا آسیب به مویرگها و اعصاب پا کمتر شود.
10- سیگار نکشید.
11- در صورت سردی پاها جوراب بپوشید و آن ها را در معرض حرارت مستقیم (نزدیک بخاری یا کرسی) قرار ندهید.
12- از کیف آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید
13- از پا برهنه راه رفتن حتی روی فرش پرهیز کنید.
14- بر روی سطوح داغ مانند شنهای ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.