



آموزش به بیمار

چطور از پاهای خود در دیابت مراقبت کنیم؟



مرکز آموزشی پژوهشی
درمانی شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار



چه زمانی باید فوراً به پزشک زنگ بزنید؟

در صورت مشاهده موارد زیر، سریعاً با پزشک تماس بگیرید و خودسرانه درمان نکنید:

- ♦ قرمزی، گرمی یا تورم
- ♦ زخم یا ترک
- ♦ گزگز یا سوزش
- ♦ درد



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو ۲۵۰۵ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه
روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می

باشد. تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



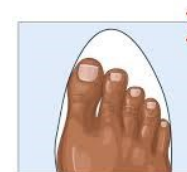
در آپارات ما را
دنبال کنید



انتخاب کفش؛ موضوعی حیاتی برای

پاهای دیابتی!

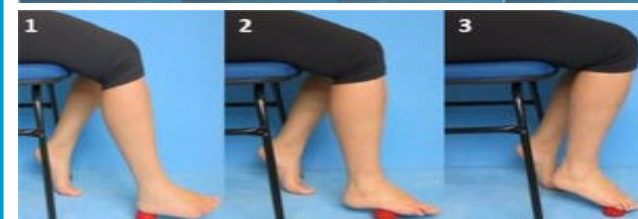
همیشه کفش راحت و اندازه بپوشید.
از کفش‌های تنگ، نوک‌باریک یا پاره
خودداری کنید. قبل از پوشیدن، داخل
کفش را بررسی کنید



با این تمرینات ساده، قدرت و سلامت پای خود را تقویت

کنید و از آسیب‌ها و زخم‌های دردناک پیشگیری کنید!

- ♦ جمع کردن حوله با انگشتان: تقویت عضلات کف پا
- ♦ غلتاندن توپ زیر پا: افزایش گردش خون و آرامش عضلات
- ♦ کشش انگشتان پا: افزایش انعطاف‌پذیری
- ♦ بلند کردن پاشنه: تقویت عضلات ساق و بهبود تعادل
- ♦ باز و بسته کردن انگشتان: تقویت کنترل و عضلات پا



مددجو عزیز

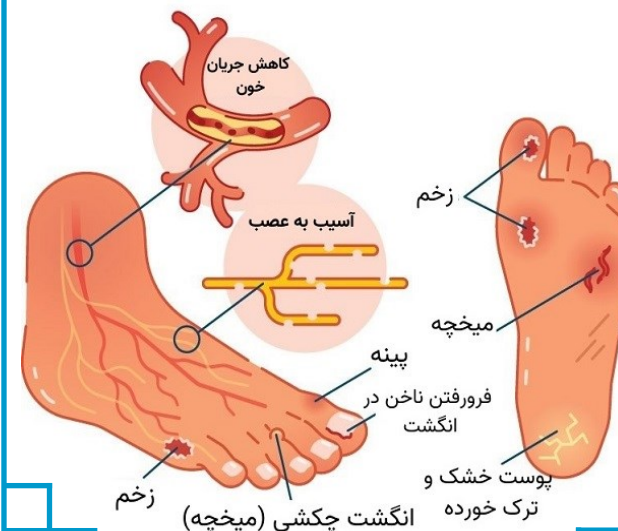
این بروشور با هدف آگاهی‌بخشی درباره زخم پای دیابتی تهیه شده است. با رعایت توصیه‌های ساده اما مهم این راهنما، می‌توانید از بروز زخم و عوارض جدی آن پیشگیری کرده و سلامت پاهای خود را حفظ کنید..

امید است مطالب این بروشور گامی مؤثر در مسیر مراقبت از سلامتی شما باشد.



زخم دیابتی؛ دشمن پنهان پاهای شما که هر روز در کمین است!

یکی از عوارض جدی دیابت، زخم دیابتی در پاها است که ناشی از کاهش حس درد و آسیب به اعصاب و بافت‌های محیطی می‌باشد. برای جلوگیری از این مشکل، کنترل دقیق قند خون روزانه بسیار حیاتی است تا آسیب‌های عصبی و عروقی بدتر نشود. همچنین، مراقبت روزانه از پوست پاها بسیار مهم است؛ بیماران دیابتی باید هر روز پاهای خود را برای بریدگی، قرمزی، تغییرات پوست یا ناخن و نقاطی که ممکن است کفش به آنها آسیب بزند، بررسی کنند. این مراقبت‌ها کمک می‌کند پاها سالم بمانند و از بروز زخم‌ها جلوگیری شود.



هر روز پاهای خود را بررسی کنید.

روی پا، کناره‌ها، کف پا، پاشنه و بین انگشتان پا را بررسی کنید. به دنبال موارد زیر باشید:

- ♦ پوست خشک و ترک خورده
- ♦ تاول یا زخم
- ♦ کیودی یا بریدگی
- ♦ قرمزی، گرمی یا حساسیت (که اغلب درد ناشی از آن به دلیل آسیب عصبی وجود ندارد)
- ♦ نقاط سفت یا سخت

اگر نمی‌توانید خوب ببینید، از شخص دیگری بخواهید پاهای شما را بررسی کند.

برای بررسی دقیق پا می‌توانید از آینه استفاده کنید.

هر روز پاهای خود را با آب ولرم و مابون ملایم بشویید. و بلافاصله به آرامی خشک کنید به خصوص بین انگشتان پا



آیا واقعاً دمای آب برای پای دیابتی مهم است؟

قبل از شستن پاها، دمای آب را با دست یا آرنج بررسی کنید تا از سوختگی جلوگیری شود.

آیا بین انگشتان پا را نادیده می‌گیرید؟

پاها را آرام خشک کنید؛ به خصوص بین انگشتان که محل شایع رشد قارچ است.

آیا استفاده از لوسیون می‌تواند خطرناک باشد؟

روی پوست خشک از لوسیون یا روغن استفاده کنید، اما نه بین انگشتان مگر با تجویز پزشک.

کوتاه کردن ناخن پا؛ ساده اما حساس!

نحوه صحیح کوتاه کردن ناخن‌ها را از پزشک بیاموزید. ابتدا ناخن‌ها را با خیساندن در آب ولرم نرم کنید، سپس صاف ببرید و از ناخن‌های خمیده اجتناب کنید تا در گوشت فرو نروند.



با میخچه و پینه مثل زخم رفتار کنید، نه پوست مرده!

اگر پزشک اجازه داد، فقط بعد از حمام و با سنگ پا به‌طور ملایم میخچه و پینه را بردارید. هرگز از تیغ یا داروی شیمیایی استفاده نکنید.

ترک سیگار؛ محافظ پاهای شما

سیگار کشیدن گردش خون به پاها را کاهش می‌دهد. برای ترک، از پزشک یا پرستار کمک بگیرید.

آیا می‌دانستید گرما می‌تواند پای دیابتی را بسوزاند؟

از پد گرم‌کن، کیسه آب گرم، یا راه رفتن پابرهنه روی سطوح داغ خودداری کنید؛ این‌ها می‌توانند بدون درد، باعث سوختگی جدی شوند.

جوراب مناسب؛ جزئی کوچک، تأثیری بزرگ!

روزانه جوراب تمیز، خشک و بدون درز بپوشید. در هوای سرد، جوراب گرم استفاده کنید. جوراب‌های مخصوص رطوبت‌گیر را در نظر بگیرید.

