

به نام خدا



موسسه خدمات درمانی میلاد سلامت البرز
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی البرز

پمفلت آموزشی بیماران دیابت و مشکلات پا

سلامتی زندگی = کنترل دیابت و قند خون



منبع: برونر سودارث

کد مدرک:

تاریخ آخرین بازنگری: مرداد ۱۴۰۱
واحد ارتقاء سلامت: مژگان حاجی علی

تدوین: واحد آموزش اردیبهشت ۹۶

پوشش های پای بیماران دیابتی:



fijil.com

یکی از مهمترین اقدامات در جهت پیشگیری از بروز پای دیابتی، انتخاب درست و تهیه کفشهای مناسب است. به نظر می رسد کفشی که یک فرد دیابتی به پا می کند باید دارای معیارهای زیر باشد:

* کفشهای انتخابی باید کاملا اندازه بوده و عرض مناسبی داشته باشند تا انگشتان پا به راحتی در آن قرار گیرند.

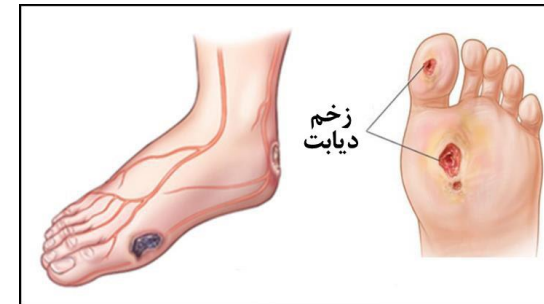
* کفشهای چرمی گزینه مناسبی هستند چرا که کاملا شکل پا را به خود گرفته و اجازه می دهند پای شما نفس بکشد.

* از پوشیدن کفشهای جلوباز، صندل ها، کفش های راحتی دارای تسمه های بین انگشتی خودداری کنید.

* در صورت وجود هر گونه بدشکلی در پا مثل کف پای صاف، انگشت چکشی، پینه پشت پا و ... بهتر است از کفشهای طبی یا مخصوص استفاده نمایید.

در صورتی که هر گونه زخم، تاول، قرمزی می بینید و یا حتی دردی در پای خود حس می کنید،

دیابت



دیابت بیماری مزمنی است که در اثر کاهش یا فقدان ترشح انسولین در بدن یا به دنبال عدم توانایی بدن در استفاده از انسولین به وجود می آید . انسولین ماده مهمی است که از لوزالمعده ترشح می شود و در تبدیل غذا به انرژی مورد نیاز ما نقش به سزایی دارد.

در صورتی که دیابت به خوبی کنترل نشود قند خون افراد بالا می رود. بالا بودن قند خون برای مدت طولانی باعث صدمه به اعضاء مختلف بدن و اختلال در سیستم ایمنی خواهد شد. در بین این عوارض ، بروز مشکلات پا سریع تر و گسترده تر از سایر اختلالات است. فراموش نکنیم که همه بیماران دیابتی همیشه در معرض ابتلا به زخم پای دیابتی هستند.

پیشگیری از زخم پای دیابتی:

بهترین روش در مواجهه با زخم پای دیابتی پیشگیری از بروز این عارضه است. در این راستا به عنوان اصول پیشگیری ، مجموعه ای از باید ها و نبایدها وجود دارد.

بایدها

- * معاینه و ارزیابی منظم پا از نظر وجود تاول ، بریدگی و خراش
- * شستشوی پا با آب ولرم و خشک کردن انگشتان پا
- * کنترل درجه حرارت آب قبل از شستشوی پا به وسیله دماسنج یا دست خود
- * استفاده از کرم های مرطوب کننده برای برطرف شدن خشکی پوست پا
- * انجام حرکات ورزشی منظم
- * پوشیدن جورابهایی از جنس نخ و اندازه پا



- * تعویض جورابها به صورت روزانه
- * انتخاب پوشش مناسب پا
- * معاینه پا توسط پزشک حداقل سالی یک بار
- * کوتاه کردن ناخن های انگشتان پا به صورت خط راست

- * بررسی درون کفشها از نظر وجود اجسام خارجی ، پارگی کف و نقاط زبر و خشن و ناصاف

نبایدها:

- * سیگار نکشید
- * هرگز با پای برهنه روی زمین راه نروید.
- * آب خیلی گرم یا سرد جهت شستشوی پای خود استفاده نکنید .
- * هرگز پاهایتان را برای گرم کردن در آب داغ فرو نبرید.
- * از به کار گیری بطری های آب داغ یا کیسه آب جوش برای گرم کردن پا خودداری کنید.
- * برای چرب کردن پا ، کرم مرطوب کننده نباید وارد فضای بین انگشتان شود.
- * برای از بین بردن پینه و میخچه از مواد شیمیایی چسبهای مخصوص میخچه استفاده نکنید.
- * از تماس پوست با محلولهای ضد عفونی کننده غلیظ جلوگیری کنید.
- * از نوار چسب های ویژه زخم ، روی پاها استفاده ننمایید.
- * از به کار بردن زینت آلات پا خودداری کنید.