

۱۰- با پزشک خود پاهایتان را کنترل کنید.

\*در صورت بروز زخم، بریدگی، تاول یا ساییدگی روی پاهایتان که روند بهبودی آن پس از یک روز آغاز نشود، به پزشک خود اطلاع دهید.



\*دستورات پزشک خود را درباره ی نحوه ی مراقبت از پا رعایت کنید.

\* جهت برطرف کردن مشکلات پا، خود درمانی نکنید و یا از داروهای بدون نسخه یا درمان های خانگی استفاده نکنید.

منابع: ۱. بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل دیابت

۲. Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

\*هر بار قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آنها را بررسی کنید تا مطمئن شوید که سطح داخلی آنها صاف است و چیزی داخل آنها قرار ندارد.



۸- پاهای خود را در برابر سرما و گرما به خوبی محافظت کنید.

۹- به حفظ جریان خون پاها کمک کنید.

\*به هنگام نشستن پاهای خود را بالا نگه دارید. روزانه ۳ تا ۲ بار و هر بار به مدت ۵ دقیقه مچ پا و نیز انگشتان خود را به طرف بالا و پایین تکان دهید.

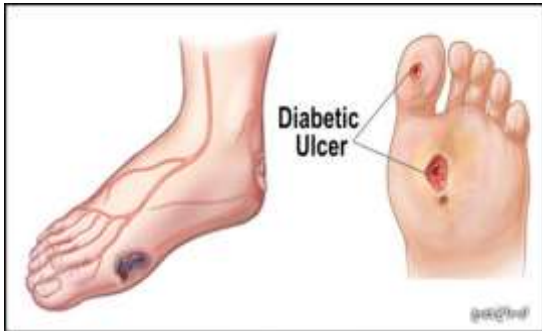
\*برای مدت طولانی پای خود را روی پای دیگر قرار ندهید.

\*سیگار نکشید.



بسمه تعالی

مراقبت از پا در بیماران مبتلا به دیابت



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تاریخ تولید: ۹۵/۰۸/۱۰

کد: ۹-۱۷

### مراقب دیابت خود باشید.

۱- جهت حفظ قندخون در محدوده قابل قبول با

گروه بهداشتی خود همکاری کنید.

۲- روزانه پاهای خود را مشاهده کنید.

\* روزانه پاهای عریان خود را از نظر وجود بریدگی،

تاول، نقاط قرمز رنگ و تورم مشاهده کنید.



\* در صورتی که مشاهده ی کف پاها برایتان دشوار

است، با استفاده از یک آینه آن را بررسی کنید یا از

یکی از اعضای خانواده کمک بگیرید.



### ۳- پاهایتان را هر روز بشوید.

\* روزانه پاهایتان را با آب ولرم بشوید.

\* پاهایتان را به دقت خشک کنید. مطمئن شوید

که بین انگشتان را خشک کرده اید.

\* پاهای خود را خیس نگه ندارید.

\* برای کنترل حرارت آب، از پاها استفاده نکنید،

بلکه از دماسنج یا آرنج استفاده کنید یا از دیگران

کمک بخواهید.

۴- پوست پاها را نرم و لطیف نگه دارید.

\* یک لایه پوششی نازک از ماده نرم کننده روی

پوست پا (به جزی لای انگشتان) بکشید.



### ۵- روی پینه و میخچه ها را به ملایمت صاف

کنید.

\* برای این منظور از سنگ پا استفاده کنید.

۶- هر هفته ناخن های پا را بگیرید.

- ناخن های پا را به طور صاف بگیرید و سپس

لبه های آن را با سوهان ناخن گرد کنید.



۷- هرگز پابرهنه راه نروید.

\* کفش های راحتی بپوشید که کاملا مناسب

پاهایتان باشد و از آنها حفاظت کند.

