



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

دیابت و مراقبت از پا چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ / ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶ / تلفکس
WWW.TJMEDICIAN.ORG

ناخن های خود را به طور صاف کوتاه کنید و گوشه های آن را نگیرید .

هر روز پاهایتان را ورزش دهید.

از کشیدن سیگار بپرهیزید.

جهت معاینه و امتحان حس پا حتماً هرچند وقت یکبار به پزشک مراجعه کنید.

نکته: در صورت ایجاد عفونت قارچی در پا توجه داشته باشید که باید سریعاً به پزشک مراجعه کرده و تحت درمان قرار گیرید.

نکات مهم دیگر که باید بدانیم؟

جهت معاینه و امتحان حس پا به پزشک مراجعه کنید.

جهت اطمینان از عدم وجود زخم و پینه در پا، روزانه پای خود را معاینه کنید .

هر روز پای خود را بشوئید و بین انگشتان پا را خوب خشک کنید.

ناخن های خود را صاف کوتاه کنید و گوشه های آن را نگیرید.

پای خود را گرم و خشک نگه دارید. هیچگاه پای خود را کنار بخاری

گرم نکنید زیرا به علت از دست دادن حس ممکن است دچار سوختگی شوید و متوجه نگردید.

جوراب نخی بپوشید.

از کفی های طبی برای کفش خود استفاده کنید.

هرگز خودتان اقدام به درمان پینه، زگیل و تاول موجود در پایتان نکنید.

کد: ۱۶

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

دیابت و اختلال در عروق و اعصاب پا

اعصاب شما مانند سیمهای انتقال دهنده پیامهای عصبی از مغز به اندامها عمل می کنند و به آنها دستور انجام فعالیتهاى مختلف را می رسانند . دیابت معمولاً به مغز و نخاع آسیب نمی زند اما متأسفانه وجود قند زیاد در خون برای مدت زمان طولانی به سیستم عصبی آسیب می رساند و بدین ترتیب می تواند به بازوها ، دست ها ، ساق و یا خود پا آسیب برساند. حتی ممکن است در اثر این آسیب ، زخم چاقو و سوختگی را به صورت دردی خفیف احساس کنید . اگرهريك از این علائم را دارید بسیار مراقب باشید ، زیرا به علت کاهش حس ممکن است بدون اینکه متوجه شوید پا بروی جسمی بگذارید و مجروح شوید که این خود منجر به عفونت خواهد شد.

برای پیشگیری از ابتلا به عوارض یا رعایت چه نکاتی ضروری است؟

هر روز پای خود را (به خصوص لای انگشتان) از نظر وجود زخم ، قرمزی ، تورم و تغییر شکل بررسی کنید.
روزانه پای خود را با آب ولرم و صابون شستشو دهید . قبل از قرار دادن پا در آب درمائی آن را با آرنج خود چک کنید . زیرا بر اثر دیابت ممکن است پاهایتان حساسیت خود را نسبت به دما از دست داده باشند و در این صورت دچار سوختگی شوید.



در صورت وجود هرگونه زخم یا تغییرات استخوانی حتماً پزشک خود را مطلع کنید ، چون هر زخمی می تواند منجر به قطع عضو شود.
بعد از هر بار شستشو حتماً پاها را خشک کنید (خصوصاً لای انگشتان) تا از ایجاد عفونت قارچی جلوگیری شود.

بعد از خشک کردن پاها حتماً آنها را با ماده مناسب مثل وازلین طبی چرب نمایید تا خشکی و ترک پا جلوگیری شود و به گردش خون کمک میکند . قسمت‌های برجسته و استخوانی را به دقت ماساژ و ورزشهای مناسب پاها را جهت برقراری گردش خون انجام دهید.

هیچگاه با پای برهنه در منزل راه نروید ، حتماً از دمپایی روفرشی استفاده کنید تا از خراشیدگی و زخم پا جلوگیری شود



نکاتی در مورد انتخاب کفش و جوراب :

کفشی انتخاب کنید که از جنس چرم نرم و کاملاً اندازه پایتان (نه تنگ و نه گشاد) باشد.

چنانچه کفش نو می خرید قبل از استفاده طولانی مدت ، در منزل آن را بپوشید و راه بروید و به طور متناوب با کفشهای استفاده شده آن را تعویض کنید تا جا باز کند.

بهبتر است کفشی انتخاب کنید که پاشنه ای در حدود ۲-۳ سانتی متر داشته باشد . کفشی که پاشنه اش خیلی بلند و یا کاملاً تخت باشد گزینه مناسبی نیست.



جورابهایتان حتماً نخی باشد و هر روز شسته شود ، از پوشیدن جورابهای سوراخ دار اجتناب کنید.

جهت گرم کردن پاها حتماً از جوراب نخی کلفت استفاده کنید و هیچگاه پای خود را کنار بخاری و یا وسیله گرمایی گرم نکنید، چون ممکن است به دلیل از دست رفتن حس دچار سوختگی شوید و متوجه نگردید .

