

پای من اسمه دواء و نکره شفاء



۱۰ نکته برای داشتن پاهای

سالم در افراد دیابتی

راهنمای بیمار

پای دیابتی



کد رسانه: PEDU/ALL/DIS/O157

بهار ۱۴۰۴

کفش های ورزشی انتخاب شده باید کاملاً اندازه پا باشد تا از پا محافظت کند.



را

دیابت

جدی بگیرید

منابع : سایت پزشکان بدون مرز

تهیه کننده : م. بخشی مسول آموزش همگانی و بیماران

طراحی و تنظیم : م. بخشی مسوول آموزش همگانی

مشاور علمی: جناب آقای دکتر مهدی ترکی متخصص داخلی

وسرکار خانم دکتر فرزانه حسین پور متخصص عفونی

تلفن: ۰۳۱-۳۷۴۲۱۰۱۱-۱۴

ایمیل: Emam-falavarjan-stat@mui.ac.ir

شماره فاکس: ۰۳۱-۳۷۴۲۷۰۴۳

آدرس: فلاورجان - خیابان طالقانی - بلوار کبچ - بیمارستان امام خمینی فلاورجان - واحد آموزش بیمار

۸. محافظ پا از سرما و گرما: باید در حمام و سونا کفش بپوشید و برای جلوگیری از آفتاب سوختگی در ساحل دریا کرم ضد آفتاب مالیده شود، پا را باید از بخاری، رادیاتور و آتش دور نگه داشت. در هوای سرد برای جلوگیری از سرمازدگی باید همواره پا را چک کرد.



۹. حفظ

جریان خون پا: وقتی فرد روی صندلی می نشیند بهتر است زیر پایش چیزی بگذارد تا از سطح زمین بالاتر باشد. دو یا سه بار در روز انگشتان را برای ۵ دقیقه حرکت دهد و زانو را بالا و پایین ببرد تا خون در ساق پا و انگشتان بهتر جریان یابد. از خم نگه داشتن پاها برای مدت طولانی خودداری شود. همچنین چون سیگار میزان اکسیژن رسانی به سلولهای پا را کاهش می دهد کشیدن سیگار در افراد دیابتی ممنوع می باشد.

۱۰. ورزش: فرد دیابتی که حس اندامهایش دچار اشکال شده، باید از ورزش های حرفه ای مانند پرش، دویدن و... اجتناب کند و ورزش هایی مانند شنا، دوچرخه سواری، و پیاده روی را که به وی آسیبی نمی رساند انتخاب نماید. ورزش علاوه بر اینکه موجب جریان خون بهتر در پا می شود به سلامتی و شادابی کمک می کند.

پای دیابتی

بیماران دیابتی در صورت رعایت برخی از موارد بهداشتی از جمله تغذیه و مراقبت از پاها می توانند زندگی طبیعی داشته باشند. مراقبت از پا برای هر بیمار دیابتی امری ضروری است.

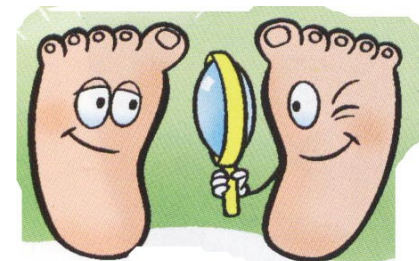
این مراقبت در کسانی که حس پاهایشان از بین رفته، تغییر شکل در پا دارند، زخم و یا ضایعاتی در پایشان ایجاد شده امری ضروری است. دیابت می تواند باعث از بین رفتن حس در پا شود. برای جلوگیری از مشکلاتی که می تواند منجر به قطع پا شوند چند راهکار ساده بیان می شود:

۱. کنترل عوامل خطر ساز: کنترل قند، کلسترول و

فشارخون - مصرف مواد غذایی با چربی کم - مصرف مواد غذایی کم نمک و فیبر زیاد نظیر سبزیجات و میوه ها، فعالیت ورزشی مرتب روزانه، پرهیز از کشیدن سیگار

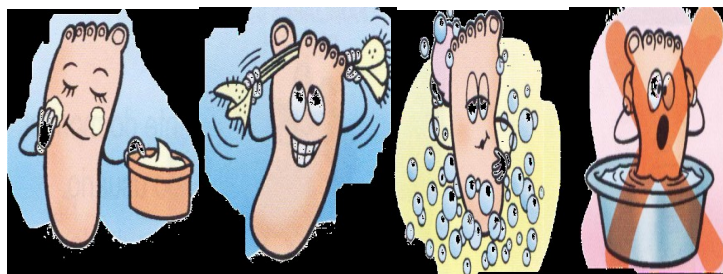
۲. کنترل روزانه پاها: ممکن است در پا ضایعاتی جدی

ایجاد شود ولی چون احساس درد وجود ندارد پا را باید روزانه چک کرد که مبادا برش، زخم، نقاط قرمز، ورم و یا عفونت بین انگشتان وجود داشته باشد.



۳. شستن روزانه پاها: پا باید در آب ولرم شسته شود. قبل از حمام و یا دوش گرفتن باید آب را امتحان کرد که مبادا خیلی داغ باشد. پاها بهتر است خشک شوند و بیمار مطمئن شود بین انگشتان کاملاً خشک است. (جهت پیشگیری از ایجاد عفونت قارچی در پاها)

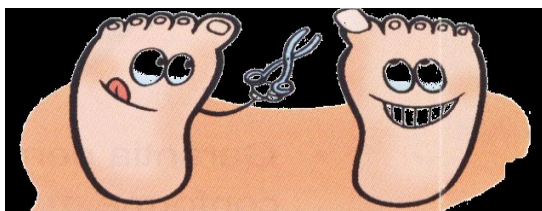
۴. نرم نگه داشتن پوست پا: باید ژل و یا محلولی به پوست مالیده شود تا از خشکی پوست جلوگیری شود. باید از مالیدن کرم یا ژل بین انگشتان اجتناب کرد. زیرا خود ممکن است باعث ایجاد عفونت گردد.



۵. درمان صحیح میخچه: اگر در پا میخچه ایجاد شده باید با پزشک متخصص مشورت کرد تا بهترین درمان برای او پیدا شود. اجازه پزشک می توان بعد از حمام از سنگ پا استفاده کرد ولی استفاده از تیغ، داروهای اسیدی سوزاننده که میخچه را حذف میکنند قدغن است زیرا خود موجب آسیب پوستی می شوند.



۶. گرفتن صحیح ناخنها: پس از اینکه پا شسته و خشک گردید می توان ناخن ها را گرفت. ناخن ها را باید عرضی و مستقیم گرفت و به گرفتن در گوشه ها توجه کرد. اگر ناخن خوب دیده نمی شود یا ناخن ضخیم شده یا زیرپوست رفته باید با متخصص پوست مشورت کرد.



۷. پوشیدن همیشگی کفش و جوراب: باید همواره بیمار دیابتی کفش و جوراب بپوشد، زیرا ممکن است در هر قدم که گذاشته می شود چیزی به پا آسیب برساند. علاوه بر این پوشیدن کفش و جوراب از ورم و زخم ها جلوگیری می کند، سعی شود از جوراب های تمیز و سفیداستفاده شود، از پوشیدن جوراب هایی که کش محکم دارند خودداری شود. استفاده از جوراب های بیماران دیابتی که الیافی از پنبه دارد و با سایزبندی مناسب عرضه می شود نیز می تواند مناسب باشد. جنس کفش از نوع مرغوب و ترجیحاً چرم انتخاب شود، سایز آن نه بزرگ و نه کوچک باشد. پوشیدن کفش های جلوباز برای بیماران دیابتی مناسب نیست.

