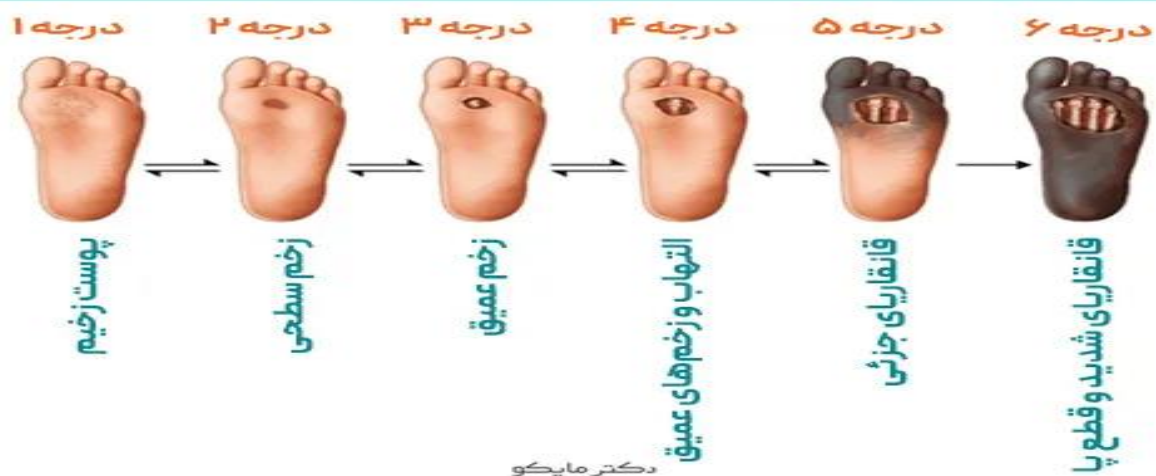




راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

مرکز آموزشی درمانی افضلی پور
دانشگاه علوم پزشکی کرمان



پای دیابتی

❖ اصول پیشگیری از پای دیابتی

✓ بیماران مبتلا به دیابت با رعایت برخی توصیه‌های می‌توانند از این عارضه پیشگیری نمایند. لذا توصیه‌های زیر را بخاطر بسپارید:

❖ کنترل روزانه پاها

✓ بیماران دیابتی درد را احساس نمی‌کنند بنابراین توصیه می‌شود روزانه پای خود را از نظر زخم، برش و التهاب بین انگشتان کنترل کنید و این کار را جزو عادات روزانه قرار دهید.

✓ کف پاها را روزانه بررسی کنید و در صورت لزوم از یک آینه جهت بهتر دیدن استفاده کنید.

✓ اگر بدلیل پیری و یا ناتوانی نمی‌توانید این کار را انجام دهید، از اعضای خانواده کمک بگیرید.

❖ شستن روزانه پاها

✓ همیشه پای خود را با آب ولرم بشویید.

✓ قبل از دوش گرفتن باید آب را امتحان کنید تا خیلی داغ نباشد.

✓ در صورت لزوم و جهت احتیاط بهتر است فرد دیگری هم دمای آب را کنترل نماید.

✓ بعد از دوش گرفتن بهتر است پاها خشک شوند. مطمئن شوید که بین انگشتان خشک است و محیطی برای رشد قارچ ها وجود ندارد.

✓ پاها را مدت طولانی در آب قرار ندهید.

✓ از محلول های ضد عفونی برای شستشوی پا استفاده نکنید.

❖ محافظت پا از سرما و گرما

✓ پاهای خود را از تماس با بخاری اجاق گاز، رادیاتور و آتش دور نگهدارید.

✓ برای جلوگیری از آفتاب سوختگی در ساحل دریا از پماد ضد آفتاب استفاده کنید.

✓ به هنگام حمام و سونا از کفش یا دمپایی مناسب استفاده کنید.

✓ هرگز پاهای سردتان را مستقیماً جلوی بخاری و وسایل گرم کننده قرار ندهید (این حس سرما ناشی از اختلال حس است و نه سرمای هوا).

✓ بهترین اقدام برای گرم شدن پاهایتان پوشیدن جوراب گرم است.

✓ هنگام خواب از یک جوراب شل استفاده کنید.

✓ مواظب باشید در هنگام برف و باران پای شما در کفش خیس نشود.

✓ در زمستان جوراب و کفش گرم بپوشید.

✓ از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.

✓ بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.

❖ جلوگیری از خشکی پوست پا

✓ برای نرم نگهداشتن پوست پا از ژل، کرم و یا محلول مناسب استفاده کنید.

✓ از مالیدن کرم و یا ژل بین انگشتان اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث رشد قارچ بین انگشتان گردد.

✓ هرگونه خراشیدگی یا زخم در پوست را به پزشکتان گزارش دهید.

❖ کوتاه کردن ناخن ها

✓در کوتاه کردن ناخن ها دقت کنید تا پا زخمی نشود.

✓ناخن ها باید بصورت عرضی و مستقیم کوتاه شوند.

✓گوشه های ناخن کوتاه نشود، این کار می تواند منجر به فرورفتن تدریجی ناخن در گوشت شود.

✓اگر ناخن زخمی شده و یا زیر پوست رفته باشد، باید با پزشک معالج مشورت کنید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of
Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143