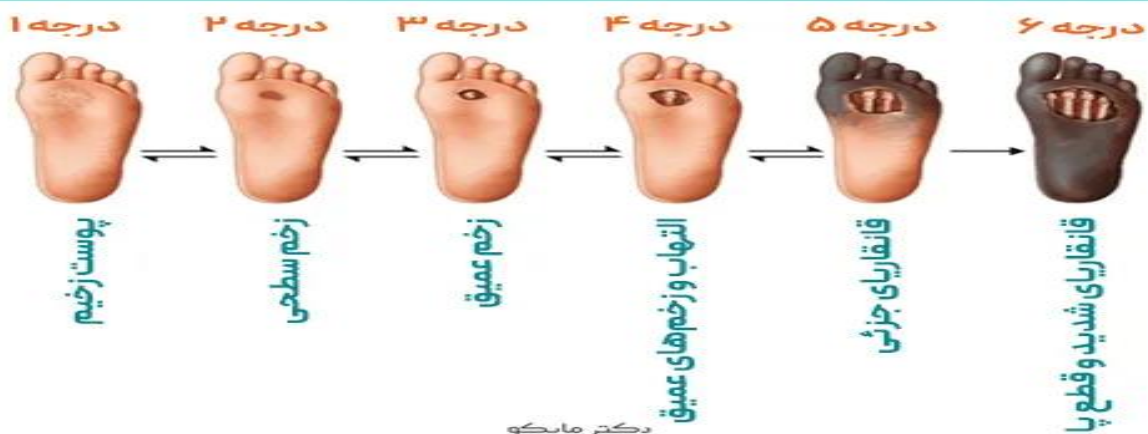




راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص



پای دیابتی

❖ پوشیدن کفش و جوراب مناسب

- ✓ همواره از کفش و جوراب مناسب استفاده کنید زیرا ممکن است به هنگام راه رفتن پای شما آسیب ببیند.
- ✓ فراموش نکنید که قبل از پوشیدن کفش همواره داخل آن را از نظر وجود برآمدگی، اجسام خارجی و شئ تیز و آزار دهنده بررسی کنید.
- ✓ جهت خرید کفش نو عصرها اقدام کنید. به یاد داشته باشید پاهای شما در ساعات بعدازظهر کمی متورم می شوند بطوری که احتمال دارد کفشی را که صبح خریده اید، در ساعات عصر کمی تنگ به نظر برسد.
- ✓ موقع خرید کفش جدید حتماً هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید.
- ✓ همواره کفش نو را چند ساعت در روز و در منزل به پا کنید، پس از اینکه قالب پاهایتان را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهایتان نمی شود، با آن به بیرون بروید.
- ✓ کفش راحت بخرید. کفشهای نوک تیز یا پنجه تیز یا پاشنه بلند نخرید.
- ✓ کفش های چرمی بهترین هستند. پنجه کفش باید بزرگ و راحت باشد.
- ✓ کفش های نو را در روزهای اول که ممکن است کمی راحت نباشند، فقط روزی 2 - 1 ساعت بپوشید.
- ✓ اگر دو جفت کفش دارید سعی کنید یک روز در میان کفش هایتان را عوض کنید و همه روزها یک کفش نپوشید.

✓خارج از منزل از کفش های روباز یا تابستانی استفاده نکنید. با استفاده از این کفش ها پنجه پای شما به قدر کافی حفاظت نشده و در معرض خطر بیشتری قرار می گیرد.

✓به مدت طولانی راه نروید. اگر مجبور به راهپیمایی طولانی هستید هر چند وقت یک بار جوراب و کفش را درآورده و پا را برای دیدن علائم فشار مثل قرمزی معاینه کنید.

✓بندهای کفش را خیلی سفت یا خیلی شل نبندید.

✓هر 4 تا 6 ساعت کفش ها را برای استراحت از پا در آورید.

✓صندل هایی که بین انگشتان حلقه دارند نپوشید.

✓از پوشیدن جوراب هایی که کش محکم دارند، خیلی گشاد و یا خیلی تنگ هستند خودداری کنید.

✓کفش خود را فقط با یک جفت جوراب به پا کنید. از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید. این کار باعث ایجاد تاول در پای شما می شود.

✓جوراب های نخی در تابستان مناسب هستند. مراقب باشید پنجه جوراب تنگ نباشد.

❖ برخورد مناسب با میخچه پا

✓اگر در پای شما میخچه ایجاد شده است، در اولین فرصت با پزشک معالج خود مشورت کنید تا بهترین درمان انجام شود.

✓می توانید بعد از حمام یا دوش گرفتن از سنگ پا استفاده کنید ولی استفاده از داروهای اسیدی یا اشیاء برنده جهت از بین بردن میخچه ممنوعیت دارد، زیرا این کار خود باعث آسیب پوستی می شود.

❖ حفظ جریان خون پا

✓دو یا سه بار در روز انگشتان پا را به مدت پنج دقیقه حرکت دهید و مفصل زانو را به سمت بالا و پایین ببرید. این کار موجب جریان خون در پاها و جلوگیری از رکود آن می شود.

✓وقتی روی صندلی می نشینید زیر پاهاى خود چیزی بگذارید تا بالاتر از سطح زمین قرار گیرد.

✓از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید.

✓حین سوار شدن به اتومبیل، هواپیما، قطار و... سعی کنید در هر ساعت به مدت 10 دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق هایتان را حرکت دهید.

✓پاها را روی هم نیندازید.

❖ ورزش

✓از ورزش هایی مانند پرش، دویدن و..... خودداری کنید.

✓به انجام ورزش هایی مثل دوچرخه سواری و شنا بپردازید تا آسیبی به پاها وارد نشود.

❖ کنترل عوامل خطر ساز

✓قند خون،کلسترول و فشار خون همواره باید کنترل شوند تا از بروز مشکلات بعدی پیشگیری شود.

✓برنامه مراقبت از پاها جزو مهمترین برنامه های شما است و باید در اجرای آن دقیق و کوشا باشد.

✓بخاطر بسپارید که ترک سیگار و کاهش وزن از اصول اولیه ی پیشگیری و درمان پاهای دیابتی است.

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 ی پور کرمان. بهار 1403