

## ۱۰ نکته در مراقبت از پا



شما به عنوان فرد مبتلا به دیابت در معرض مشکلات حسی، اعصاب و عروق محیطی به ویژه پا هستید، دیابت می تواند به اعصاب و عروق صدمه زده و خونرسانی به عروق پا را کاهش دهد. به این ترتیب فرد در معرض خطر زخم ها و عفونت های بیشتر قرار میگیرد.

بیماری دیابت به اعصاب و عروق پا آسیب می زند و بهبود زخم را به تعویق می اندازد در این صورت حتی زمانی که زخم کوچک و یا بریدگی مختصری در پا ایجاد شود به علت صدمات وارده به اعصاب و عروق پا، توسط فرد دیابتی احساس نمی شود و در نتیجه آسیب و صدمات غیر قابل جبرانی به پوست، عضلات و استخوان پا وارد می شود.



### نکات مهم خود مراقبتی در دیابت

اندازه گیری مرتب و کنترل قند خون در محدوده ی قابل قبول:

قند خون ناشتا (FBS): ۱۱۰-۷۰ میلی گرم در دسی لیتر

قند خون ۲ ساعت پس از غذا: کمتر از ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر

کنترل قند ۳ ماه (HA1C): کمتر از ۷ درصد

- کنترل چربی ها در حد طبیعی

- کنترل فشار خون

- پرهیز از مصرف دخانیات و معاینات مرتب توسط متخصص

### ۱۰ نکته برای مراقبت و پیشگیری از زخم پا

۱- کنترل مکرر قند خون: در صورت امکان سعی کنید پس از هر وعده غذایی قند خونتان بالاتر از ۲۰۰ نباشد.

۲- معاینه روزانه پاهای: همانطور که لازم است هر روز دندان ها را مسواک بزنید، بایستی پای خود را نیز روزانه یک بار معاینه

۳- مراقبت از آسیب دیدگی پا در پیاده روی های طولانی:

۱- از پیاده روی طولانی با کفش های نامناسب اجتناب کنید.

۲- کفش نو را ابتدا برای مسافت های کوتاه بپوشید تا کاملا نرم شود.

۴- مراقبت از زخم پا طبق دستور تیم مراقبت و درمان:

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش کد:	اصول مراقبت از پای دیابتی کد: الف . پ . ۳۴
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز - رابط آموزش به بیمار: فاطمه رهنما پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: ۱۴۰۳/۶	بازبینی: ۱۴۰۴/۶
منابع:	۱) برونر و سودارث - پرستاری داخلی - جراحی <a href="http://www.kimia-pharma.co/e">http://www.kimia-pharma.co/e</a> - ۲
پزشک تایید کننده:	دکتر صدیق جدیدالاسلامی - متخصص داخلی
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده - فوق ریه - رئیس بیمارستان
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید بروجردی تلفن: ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲ - ۱۷ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری



### ۱۰- شستشوی پا با آب ولرم هر روز:

با توجه به کاهش حس پا، برای اطمینان از درجه گرمای آرنج خود استفاده نمایید. بعد از شستشوی پا، بین انگشتان پا خود را با حوله تمیز خوب خشک نمایید.

### ۱۱- کوتاه نمودن مرتب ناخن ها:

از بریدن گوشه های ناخن خودداری کنید. برش ناخن باید صاف باشد.

### ۱۲- استفاده از جوراب های نخی یا پنبه ای

جوراب نخی بپوشید و سعی کنید پا برهنه راه نروید، در منزل از دمپایی ابری نرم جلو بسته استفاده کنید.

۷- کفش نو را ابتدا حداکثر ۲ ساعت استفاده کنید و سپس پاهای خود را بررسی کنید.



### ۸- پیشگیری از سوختگی و سرما زدگی انگشتان :

انگشتان پای خود را از بخاری و آتش دورنگه دارید، همچنین از راه رفتن یا قرار گرفتن در منطقه سرد و برفی خودداری کنید. چون حس پاها کاهش یافته و احتمال سوختگی یا سرمازدگی انگشتان و پاها وجود دارد.

نمایید و به قرمزی، ورم، عفونت، بریدگی و زخم شدن پوست و گوشه ناخن ها توجه داشته باشید.

### ۹- دیدن تمام قسمت های پا با استفاده از آینه:

تمام گوشه های پا و بین انگشتان را ببینید. اگر مشکل بینایی دارید از دیگران کمک بگیرید.

در صورتی که قرمزی یا زخمی در پایتان بوجود آمد حتما به پزشک مراجعه کنید و طبق دستور تیم مراقبت و درمان از زخم های پا به خوبی مراقبت کنید.

در صورت تشدید عفونت و زخم های مقاوم به درمان، ممکن است قطع بخشی از پا بقیه اندام را محافظت کند. اگر چه این وضعیت خوشایند نیست ولی می توان از پیش آمد های بعدی با مراقبت صحیح جلوگیری نمود.



### ۵- انتخاب کفش مناسب:

۱- همیشه در انتخاب کفش با پزشک خود مشورت نمایید.

۲- دقت نمایید تا کفش تنگ نباشد.

۶- بهترین زمان خرید کفش عصرها بعد از یک پیاده روی کوتاه است.