



زخم پای دیابتی

دیابت بیماری است که به علت عدم تولید کافی انسولین در بدن ایجاد می شود ، به دلیل اختلال در اعصاب و عروق، پای افراد دیابتی حس درد کمتری را خواهند داشت. به گونه ای که ممکن است به دنبال ضربه متوجه آسیب به پاهای خود نشوند بنابراین مراقبت از آن به طور جدی توصیه می شود.

مراقبت از پای دیابتی

چگونه مراقب پاهای خود باشیم؟



۱ - معاینه روزانه پاها توسط خود بیمار:

از نظر وجود زخم یا ضایعه جدید از آینه جهت دیدن کف پا می توان استفاده کرد.

۲- شستشوی پاها:



روزانه پاهای خود را با آب ولرم شستشو داده خصوصا بین انگشتان و با حوله خشک کنید و در صورت خشک شدن پوست با وازلین بچه چرب کنید.

۳- گرفتن ناخن ها:

ناخن ها باید قبل از بلند شدن بیش از حد به صورت خط صاف گرفته شود.

صحیح



غلط





۴- پوشیدن کفش مناسب:

کفش شما باید راحت باشد و قسمت جلوی آن گشاد باشد بهتر است هر ۴ ساعت راهپیمایی پاها را از کفش در آورده و استراحت کند.



۵- جوراب مناسب بپوشید.

جوراب شما باید از جنس نخ و بدون پارگی باشد.

بهتر است از جوراب های با رنگ روشن استفاده شود تا

در صورت وجود هر گونه ترشح به راحتی دیده شود، در فصل زمستان از جوراب پشمی استفاده کنید.

کارهایی که باید از آنها اجتناب کنید:

۱ - از راه رفتن با پای برهنه حتی روی فرش جلوگیری کنید.

۲ - از قرار دادن پاها در کنار بخاری یا آب پرهیز کنید.

۳ - بدون جوراب کفش نپوشید.

۴ - برای از بین بردن میخچه و پینه از درمان های خودسرانه مثل سوزن کردن داخل آن خودداری کنید.

کارهایی که باید به آنها توجه بیشتری شود:

۱- تحت نظر متخصص غدد و انجمن دیابت نزدیک به محل سکونت خود، قند خونتان را به طور دقیق کنترل کنید.

۲- ورزش منظم و پیاده روی و خودداری از استعمال دخانیات از ضروریات زندگی شما می باشد.

۱



هر روز پاهای خود را
با آب ولرم و صابون
بشوید.

۲



پاهای و بخصوص بین
انگشتان پا را با حوله
خشک نمایید.

۳



پاهای به جز لایه لای
انگشتان را مرطوب
نمایید.

۴



پاهای خود را از نظر
وجود جوش، زخم یا
بریدگی بررسی کنید.

۵



ناخن های انگشتان پا
را کاملاً کوتاه نکنید.

۶



جوراب تمیزی که کاملاً
اندازه پا باشد بپوشید.

۷



کفش راحت و کاملاً
اندازه پایتان بپوشید.

۸



هرگز با پاهای پرنه و
بدون کفش راه نروید.

۹



کفش خود را از نظر وجود
اشیای آسیب زننده به پا
بررسی کنید.



واحد آموزش به بیمار - مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۱۸۳



زخم پای دیابتی



تهیه و تدوین: دکتر حسین نجدهاس (فوق تخصص جراحی عروق، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)
تنظیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش به بیمار)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان تارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>