

یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء

راهنمای بیمار

۱۰ نکته در مراقبت از پا



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهدای دهلران

بازنگری ۱۴۰۲

۹- 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 .

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

در صورتی که قرمزی یا زخمی در پایتان به وجود 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 آمدهای بعدی با مراقبت صحیح جلوگیری نمود.



سایت بیمارستان : <https://hospitalshohada.medilam.ac.ir/>

شماره تماس : ۰۸۴۳۳۷۲۴۴۴۱ بخش داخلی

۷- انتخاب کفش مناسب :

۱- همیشه در انتخاب کفش با پزشک خود مشورت نمایید . ۲- دقت نمایید تا کفش تنگ نباشد . ۳- بهترین زمان خرید کفش عصرها بعد از یک پیاده روی کوتاه است . ۴- 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 دور نگهدارید ، همچنین از راه رفتن و قرار گرفتن در منطقه سرد و برفی خودداری کنید . چون حس پاها کاهش یافته و احتمال سوختگی یا سرمازدگی انگشتان و پاها وجود دارد .

۳- 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 .



۴- شست شوی پا با آب ولرم هر روز :

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

۵- کوتاه نمودن مرتب ناخن ها :

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



۶- 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 .

نکات مهم خودمراقبتی در دیابت:

- اندازه گیری مرتب و کنترل قندخون در محدوده ی قابل قبول:
قندخون ناشتا (FBS): ۷۰-۱۱۰ 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 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 پاها : همانطور که لازم است هر روز دندان ها را مسواک بزنید ، بایستی پای خود را نیز روزانه یک بار معاینه نمایید و به قرمزی ، ورم ، عفونت، بریدگی و زخم شدن پوست و گوشه ناخن ها توجه داشته باشید.



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 می گیرد .

بیماری دیابت به اعصاب و عروق پا صدمه می زند و بهبود زخم را به تعویق می اندازد در این صورت حتی هنگامی که زخم کوچکی و یا بریدگی مختصری در پا به وجود بیاید به علت صدمات وارده به اعصاب و عروق پا ، توسط مریض احساس نمی شود در نتیجه صدمات غیر قابل جبرانی به پوست ، عضلات و استخوان پا وارد می شود .

در حال حاضر آمار نشان می دهد که از هر ۱۰۰ فرد مبتلا به دیابت، ۱۵ نفر دچار زخم پا شده و ۳ نفر نیاز به قطع اندام پیدا می کنند. این آمار می تواند با آموزش خودمراقبتی و کنترل قندخون در حد طبیعی کاهش یابد.

