بیمارستان شهدا دهلران

واحدآموزش به بیمار

شهریور1404

نیاز آموزشی
مراقبت از پای
دیابتی

مراقبت از پای دیابتی

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که جهت پیشگیری از زخم پای دیابتی موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

بیماران دیابتی ، درد را احساس نمی کنند بنابراین توصیه می شود روزانه پاهای خود را از نظر زخم، برش و التهاب بین انگشتان با یک آینه یا کمک دیگران کنترل کنید.

- همیشه پاهای خود را با آب ولرم بشویید. قبل از دوش گرفتن باید آب را امتحان کنید تا خیلی داغ نباشد.
- 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 به مدت طولانی در آب قرار ندهید. پاهای خود را از تماس با بخاری اجاق گاز، رادیاتور و آتش دور نگهدارید.
- به هنگام حمام و سونا از کفش یا دمپایی مناسب استفاده کنید. 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.
- از مالیدن کرم و یا ژل بین انگشتان اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث رشد قارچ بین انگشتان شود.
- 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 حتما" 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 پاهای شما را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهای شما نمی شود، با آن به بیرون بروید. کفش راحت بخرید. کفش های نوک تیز یا پنجه تیز یا پاشنه بلند نخرید.
- اگر دو جفت کفش دارید سعی کنید یک روز در میان کفش های خود را عوض کنید و همه روزها یک کفش نپوشید.
- به مدت طولانی راه نروید. اگر مجبور به راهپیمایی طولانی هستید هر چند وقت یکبار 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.
- 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.
- 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 است.
- از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید.
- حین سوار شدن به اتومبیل، هواپیما، قطار و ... سعی کنید درهر ساعت به مدت 10دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق های خود را حرکت دهید.
- پاها را روی هم نیندازید. به انجام ورزشهایی مثل دوچرخه سواری و شنا بپردازید تا آسیبی به پاها وارد نشود.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید
- هرگونه خراشیدگی یا زخم در پوست - فرو رفتن ناخن در پوست - قرمزی، ترشح چرکی از زخم- تب یا افزایش دمای بدن - بدتر شدن زخم پا علی رغم درمان - ایجاد میخچه

ورزش های پای دیابتی

دیابت بیماری مزمنی است که در اثرکاهش یا فقدان ترشح انسولین در بدن یا به علت عدم توانایی بدن در استفاده از انسولین به وجود می آید. 25 % از بیماران مبتلا به دیابت یکی از مشکلات پای دیابتی را تجربه می‌کنند و 5 % از آنان، انگشت و یا قسمتی از پای خود را به علت زخم پای دیابتی از دست می‌دهند. به منظور افزایش جریان خون پاهایتان تمرینات زیر را انجام دهید.

هر روز 3- 2 بار و هر بار 10 دفعه ورزش‌های زیر را انجام دهید
ورزش‌ها را به نوبت برای هردو پا انجام دهید
ابتدا روی صندلی بنشینید، پشت شما نباید تکیه‌گاهی داشته باشد.

جمع کردن و باز کردن انگشتان پا

انگشتان هر دو پا را جمع کنید و دوباره به حالت اول برگردانید.

بلندکردن پنجه و پاشنه پا

پنجه (جلوی پا) را بلند کنید طوری که پاشنه روی زمین بماند .
پنجه را بر زمین بگذارید پاشنه پا را بلند کنید .

چرخش پنجه پا به طرفین

پنجه را بلند کنید. پا را ا ز مچ به طرف بیرون بچرخانید و روی زمین بگذارید دوباره پا را به حالت اول برگردانید.
پنجه را بلند کنید و از وسط به طرف داخل بچرخانید و روی زمین بگذارید.

چرخش پاشنه پا به طرفین
پاشنه پا را بلندکنید. پاشنه پا را به طرف بیرون بچرخانید و روی زمین بگذارید.
پاشنه پا را بلند کنید و از وسط به طرف داخل بچرخانید و روی زمین بگذارید .
کشش پنجه
پاها را از زانو بلند کنید (ران و ساق پا در امتداد هم قرار بگیرند).
پنجه پا را به سوی خود و بعد به سمت مقابل بکشید و سپس دوباره پا را به حالت اول برگردانید.
چرخاندن مچ پا در حالی که پا را دراز کرده اید.
پا را درازکرده بالا نگه دارید.
مچ پا را در مسیر عقربه‌های ساعت بچرخانید.
مچ پا را در مسیر برعکس عقربه‌های ساعت بچرخانید.
حرکت انگشتان و پنجه پا
روزنامه ای را روی زمین پهن کنید.
با پای برهنه روزنامه را مچاله کنید تا گلوله شود.
گلوله را باز کنید تا به حالت اول برگردد. با پای خود روزنامه را پاره کنید.
حرکت روی استوانه
یک وسیله استوانه ای یا مدور (وردنه، بطری آب یا نوشابه) در زیرکف پا قرار دهید. با حرکت آن به جلو و عقب گردش خون را درپاهایتان افزایش دهید.
جا به جایی اشیاء
سعی کنید با کمک انگشتتان، اجسام ریز و بی خطر را جابجا کنید .
روی زمین بنشینید و پاهایتان را به دیوار مماس کنید.
یک بالش بین کف پا و دیوارقراردهید. با پنجه، انگشتان و پاشنه به بالش فشارآورید.
زیر بالش را بین پاهایتان قرار دهید و با کناره مچ و انگشتانتان به آن فشار وارد آورید .
یک حوله لوله شده را از دو انتها بگیرید و قسمت وسط آن را در کف پا قرار دهید و سپس در حالی که زانوهایتان را کاملاً صاف کرده‌اید، دو انتهای حوله را با دستانتان به مدت 15 الی 20 ثانیه به سمت خود بکشید. و این کار را 4 باردر روز تکرار کنید.
یک حلقه لاستیکی ضخیم را اطراف انگشتان بزرگ هر دو پا قرار داده و سعی کنید آن‌ها را از هم دور کنید.
با انگشتان پای خود املای کلمه‌ای را بنویسید.

سیده زینب بازدارکارشناس آموزش به بیمار بیمارستان شهدا دهلران