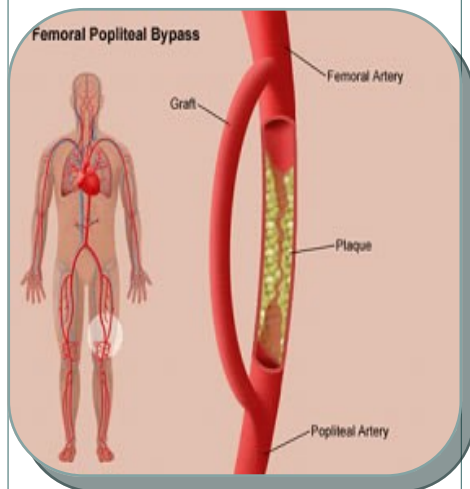


## آموزش به بیمار

### پای دیابتی



بیمارستان فوق تخصصی جراحی عروق علوی

کمیته آموزش خودمراقبتی بیمار و خانواده



جنس کفش باید چرمی باشد و تبادل هوا به داخل کفش به خوبی انجام شود.



روی کفش نرم باشد و از مواد قابل انعطاف و الاستیکی باشد که باعث سایش پوست پا و انگشتان نشود.

کفش باید در اواخر روز خریداری شود زیرا پاها بزرگترین اندازه را دارند.

قبل از پوشیدن کفش آن را از نظر وجود جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید.

در صورت خرید کفش نو یک تا دو هفته اول آن را به تدریج و هر بار یک تا دو ساعت بیوشید.

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

### پس از عمل:

از پا برهنه راه رفتن حتی روی فرش پرهیز کنید.

بر روی سطوح داغ مانند شنهای ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.

برای برطرف کردن پینه و میخچه پا به پزشک مراجعه کنید.

بعد از شستن پاها در صورت نرم شدن، میخچه و پینه ها را به آرامی سوهان بزنید.



مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از دستکاری مکانیکی آن ها خودداری کنید.

از کش یا بند جوراب استفاده نکنید.

برای کمک به خونرسانی بهتر به انگشتان و پاها، آنها را مرتب ماساژ دهید.

از ورزشهایی که بار وزنی را به پاها تحمیل می کند و باعث ایجاد فشار روی پا می شود خودداری کنید.

هنگام خریدن کفش دقت کنید که کاملاً اندازه باشد و به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید.

## دیابت چیست؟

دیابت بیماری است که به علت عدم تولید کافی انسولین در بدن ایجاد می شود.

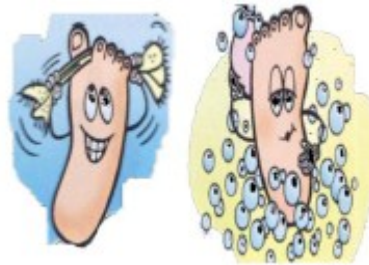
### پای دیابتی



قند خون بالا باعث آسیب مویرگها و اعصاب می شود، در نتیجه خونرسانی به پاها به خوبی انجام نمی شود و حسهای اندام های تحتانی از بین می رود و پاها مستعد ایجاد زخم می شوند. تغییر شکل استخوان های پا و وارد شدن ضربه به پا زمینه بروز زخم های پا را بیشتر میکند و در صورت بروز زخم در پا همین عوامل باعث می شوند ترمیم زخم به خوبی انجام نشود و به بدتر شدن وضعیت پا کمک میکند. بنابراین مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است.

## نکات مهم در مراقبت از پاها:

نکات زیر در مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است



پاهای خود را هر روز بشویید و بین انگشتان را به دقت خشک کنید.

قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید تا آب خیلی داغ یا خیلی سرد نباشد.

روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی کنید.

در صورت وجود ضایعه جدید در پا مثل درد، قرمزی، تورم یا پز شک را مطلع کنید و تا زمان معاینه هرگونه زخم یا تاول فوراً به پاها استراحت دهید.

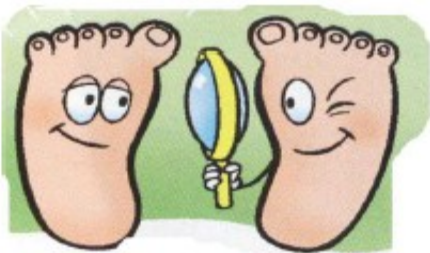
در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید.

## نکات مهم در مراقبت از پاها:

اگر نمی توانید کف پاها را به خوبی ببینید از آینه برای مشاهده و معاینه استفاده کنید.

جوراب های مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آن ها را تعویض کنید.

ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کنید و هیچگاه آن ها را از ته نگیرید.



قند خون را به خوبی کنترل کنید و قند خون را نزدیک به حد طبیعی نگهدارید تا آسیب به مویرگها و اعصاب پا کمتر شود. سیگار نکشید.

در صورت سردی پاها جوراب بپوشید و آن ها را در معرض حرارت مستقیم (نزدیک بخاری یا کرسی) قرار ندهید.

از کیف آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.