

والدین عزیز

مراقبت از پاها در افراد دیابتی اهمیت زیادی دارد و چنانچه پا زخم شود روند بهبود سخت تر از افراد سالم است بنابراین برای پیشگیری از این مشکل به نکات زیر توجه کنید.

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



۲- پاهای خود را هر روز بشویید و خصوصاً بین انگشتان رابه دقت خشک کنید.

۳- قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با دماسنج بررسی کنید.

۴- در صورت وجود اختلال دید یکی از اعضای خانواده و یا یک دوست روزانه پاهایتان را از نظر وجود زخم مشاهده کند.

۵- در صورت خشکی پوست پاها پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید ولی آنها را بین انگشتان ننمالید.

۶- جورابهای مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید از پوشیدن جورابهای رفو شده یا کهنه به شدت پرهیز کنید.

۷- هنگام خرید کفش دقت کنید کاملاً اندازه باشد به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید.

۸- جنس کفش باید چرم باشد حتماً نزدیک غروب که پاها بزرگترین اندازه را دارند جهت خرید کفش مراجعه کنید.

۹- قبل از پوشیدن کفش داخل آنها را از نظر وجود جسم خارجی و سنگریزه بررسی کنید.

۱۰- هر ۴-۶ ساعت پاهای خود را برای استراحت از کفش در آورید.

۱۱- در صورت امکان دو کفش داشته باشید و یک روز در میان کفش را عوض کنید تا جای فشار کفش روی پاها تغییر کند.

۱۲- در فصل زمستان بیشتر احتیاط کنید و از جوراب های پشمی استفاده کنید. مطمئن شوید کفشهایتان برای جورابهای پشمی به اندازه کافی جا دارند.

۱۳- ناخنها را به صورت عرضی کوتاه کنید و هیچگاه آنها را از ته نگیرید.



۱۴- در صورت وجود یک ضایعه جدید، قرمزی، تورم درد پا هر گونه زخم یا تاول فوراً پزشک خود را آگاه کنید و تا زمان معاینه به پاهایتان استراحت دهید.

۱۵- قند خون را به خوبی کنترل کنید .

۱۶- هر چه میتوانید در مورد دیابت و آثار آن بر پاها بیاموزید.

بیماران دیابتی باید از پاهای خود مراقبت کنند

کد: (۵-۶)



دسترسی به آموزش بیمار از آدرس اینترنتی:
bahrami.tums.ac.ir

* تهران، خیابان دعاوند، خیابان شهید کیایی، خیابان انصارالحسین
بیمارستان فوق تخصصی کودکان بهرامی، تلفن: ۷۳۰۱۳۰۰۰
* نوبت دهی تلفنی ۷۷۵۸۶۳۸۵ - ۷۷۵۸۶۳۸۹ - ۷۷۵۸۶۳۹۴
۷۷۵۸۶۴۰۲ (به صورت ۲۴ ساعته)
* نوبت دهی اینترنتی: nobat.tums.ac.ir

۱۷- سیگار نکشید وبا افراد سیگاری معاشرت نکنید.



۱۸- هیچگاه پا برهنه راه نروید.

۱۹- در صورت سردی پاها جوراب بپوشید وپاهارا در معرض

حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.

۲۰- از کیسه آب گرم هیچوقت برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.

۲۱- بر روی سطوح داغ مثل شن های ساحل یاماسه کنار استخر شنا راه نروید.

۲۲- مواد شیمیایی برای بر طرف کردن میخچه و پینه به کار نبریدو از محلولهای ضد عفونی کننده قوی استفاده نکنید.

۲۳- از نوارهای چسبنده روی پاها استفاده نکنید .

۲۴- پاهارا به مدت طولانی در آب قرار ندهید.