

۱- مراقب دیابت خود باشید.

- جهت حفظ قندخون در محدوده قابل قبول با گروه بهداشتی خود همکاری کنید.

۲- روزانه پاهای خود را مشاهده کنید.

- روزانه پاهای عریان خود را از نظر وجود بریدگی، تاول، نقاط قرمز رنگ و تورم مشاهده کنید.



- در صورتی که مشاهده‌ی کف پاها برایتان دشوار است، با استفاده از یک آینه آن را بررسی کنید یا از یکی از اعضای خانواده کمک بگیرید.



۳- پاهایتان را هر روز بشوید.

- روزانه پاهایتان را با آب ولرم بشوید.



- پاهایتان را به دقت خشک کنید. مطمئن شوید که بین انگشتان را خشک کرده‌اید.

- پاهای خود را خیس نگه ندارید.

- برای کنترل حرارت آب، از پاها استفاده نکنید، بلکه از دماسنج یا آرنج استفاده کنید یا از دیگران کمک بخواهید.



۴- پوست پاها را نرم و لطیف نگه دارید.

- یک لایه پوششی نازک از ماده نرم‌کننده روی پوست پا (به جز لایه انگشتان) بکشید.

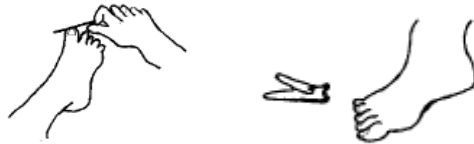


۵- روی پینه و میخچه‌ها را به ملایمت صاف کنید.

- برای این منظور از سنگ پا استفاده کنید.

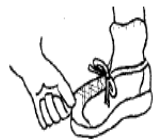
۶- هر هفته ناخن‌های پا را بگیرید.

- ناخن‌های پا را به طور صاف بگیرید و سپس لبه‌های آن را با سوهان ناخن گرد کنید.



۷- هرگز پابرهنه راه نروید.

- کفش‌های راحتی بپوشید که کاملاً مناسب پاهایتان باشد و از آنها حفاظت کند.



"مراقبت از پا در افراد مبتلا به دیابت"



تهیه و تنظیم: سعیده گودالی

زیر نظر واحد آموزش و مشاوره سلامت بیماران

مجتمع بیمارستانی شهید بهشتی کاشان

پانیز ۹۱

- سیگار نکشید.

۱۰- با پزشک خود پاهایتان را کنترل کنید.

- در صورت بروز زخم، بریدگی، تاول یا ساییدگی

روی پایتان که روند بهبودی آن پس از یک روز

آغاز نشود، به پزشک خود اطلاع دهید.



- دستورات پزشک خود را درباره‌ی نحوه‌ی مراقبت

از پا رعایت کنید.

- جهت برطرف کردن مشکلات پا، خود درمانی

نکنید و یا از داروهای بدون نسخه یا درمان‌های

خانگی استفاده نکنید.

- هر بار قبل از پوشیدن کفش‌ها، داخل آنها را

بررسی کنید تا مطمئن شوید که سطح داخلی آنها

صاف است و چیزی داخل آنها قرار ندارد.



۸- پاهای خود را در برابر سرما و گرما به

خوبی محافظت کنید.



۹- به حفظ جریان خون پاها کمک کنید.

- به هنگام نشستن پاهای خود را بالا نگه دارید.

- روزانه ۲-۳ بار و هر بار به مدت ۵ دقیقه مچ پا و

نیز انگشتان خود را به طرف بالا و پایین تکان

دهید.



- برای مدت طولانی پای خود را روی پای دیگر

قرار ندهید.