



آموزش به بیمار مراقبت از پاها در دیابت



واحد سلامت همگانی بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۲

منابع:

برونر سود ارث ۲۰۱۴

از خشکی پوست جلوگیری کنید

لایه نازکی از کرم روی پا و کف پا بمالید.
هرگز بین انگشتان پا را کرم نمالید زیرا این کار سبب عفونت می شود.
در صورتیکه پای شما دارای میخچه و پینه می باشد به پزشک خود اطلاع دهید.



اگر دکتر به شما اجازه استفاده از سنگ پا را می دهد بهتر است از آن بعد از شستشوی پاها استفاده کنید.
هرگز از تیغ برای از بین بردن میخچه یا پینه استفاده نکنید زیرا سبب آسیب به پوست می شود و احتمال ایجاد عفونت وجود دارد.

بیمار گرامی ضمن آرزوی سلامتی

در این پمفلت آموزش های لازم جهت نحوه مراقبت از

پاهایتان به شما داده می شود.

امید که با رعایت این نکات سلامت پاهای خود را حفظ کنید.

بررسی روزانه پاها

به طور روزانه پاها را از نظر ترک، قرمزی، زخم تاول، کبودی و لکه های سفید و سخت بررسی کنید.
در صورت لزوم از یک آئینه برای کنترل و دیدن پاها استفاده کنید.

شستشوی روزانه پاها

هر روز پاهایتان را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید.
دمای آب را با دست ها یا آرنج خود کنترل کنید.
به ملایمت پاهایتان، خصوصا بین انگشتان پا را خشک کنید.

در زمستان چکمه بپوشید تا پاهایتان را گرم نگه دارید.

دیابت

از پاهای در برابر سرما و گرمای محافظت کنید

از پد داغ یا بطری های داغ برای پاهای استفاده نکنید.
آب حمام را با دماسنج یا مچ دست یا زیر آرنج قبل از اینکه داخل وان آب یا آب بروید امتحان کنید.



از سرد کردن زیاد پاهای برای پیشگیری از انقباض عروق و سرمازدگی اجتناب کنید.

کوتاه کردن و مرتب کردن ناخن ها

کوتاه کردن ناخن ها بهتر است با ناخن گیر بعد از شستن و خشک کردن پاهای صورت گیرد.
ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کنید (نه به صورت هلالی) و با یک سوهان صاف کنید.



همیشه کفش و جوراب بپوشید

هرگز پای پرهنه راه نروید این آسانترین گام برای پیشگیری از آسیب رسیدن به پاهایتان می باشد.
قبل از پوشیدن کفش داخل کفش ها را چک کنید و مطمئن شوید که هیچ گونه جسم خارجی داخل کفش نیست.