



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

چگونه از پای خود مراقبت کنیم

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار
عنوان: چگونه از پای خود مراقبت کنیم
تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)
تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش)
تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری دوم: ۱۴۰۱/۰۸/۰۴

_جوراب ها و کفش های خود را هر روز عوض کنید. حداقل دوجفت کفش داشته باشید و هرروز کفش خود را تغییر دهید.

□ هرروز قبل از پوشیدن کفش ها داخل کفش را بررسی کنید تاسنگریزه و یا خرده های کفی کفش در آن نباشد. زمانی که راه می روید این چیزها مرتبا به کف پایتان مالیده شده و باعث تاول یازخم می شود.

□ پاهایتان هر چند وقت یکبار باید معاینه شوند؟

برنامه مراقبت از پاها جز بهترین برنامه های خود دیابتی است پزشک باید هربار که مراجعه می کنید پاهایتان را معاینه کند. اگر مشکلی در پاهایتان وجود دارد، مانند کاهش حس، زخم و ناخن فرورفته حتما در زمان مراجعه به پزشک بگویید .



منابع: ۱- برونو و سودارث . پرستاری داخلی جراحی متابولیسم کربن ۲- سایت وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
آدرس: لرستان- خرم آباد- کمالوند روبروی کهریز مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان- مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی مهر
تلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵

در هنگام خرید کفش و جوراب باید به چه چیزی توجه کنیم؟

□ هرگز از کفش بدون جوراب استفاده نکنید. همچنین از دمپایی، کفش های سرباز، پاشنه بلند و کفش های جلوباریک استفاده نکنید. در اینجا مواردی برای محافظت از پاهایتان ذکر شده است.

□ از جوراب هایی که یک سانتی متر بلندتر از بزرگ ترین انگشت پایتان است استفاده کنید. از جوراب های کشی، جوراب های نایلونی، جوراب هایی که دارای لبه های کشی و سفت هستند و یا داخلشان درز دارد استفاده نکنید.

□ از کفش هایی که سفت هستند و یا در آن ها احساس راحتی نمی کنید و یا پاهایتان را دچار زخم می کند و کفش هایی که اندازه پاهایتان نیستند استفاده نکنید.

□ سعی کنید که در انتهای روز برای خرید کفش بروید. چون در این زمان پای شما اندکی ورم دارد. اگر با کفشی که در این زمان می خرید احساس راحتی کنید با آن ها معمولا در تمام مدت روز راحت هستید.

□ قبل از خرید کفش با پزشکتان مشورت کنید. زمانی که کفش نو می خرید تا چندین روز آن هارا برای بیش از یک ساعت استفاده نکنید.

-آگاهی بیماران و خانواده های آنان در زمینه پیشگیری و مراقبت از پا و زخم پای دیابتی بسیار مهم است با آموزش کافی به آنها و کنترل قند و چربی و فشار خون می توان از بروز پای دیابتی جلوگیری کرد.

چرا باید در مورد پای خود نگران باشیم؟

افراد دیابتی اغلب دارای مشکل در پاهایشان هستند. آسیب اعصاب می تواند باعث شود که شما از زخم و تاول پاهایتان آگاه نشوید. اگر زخم های کوچک به خوبی درمان نشود می تواند به زخم های بزرگ تبدیل شود. اگر زخم ها عفونی شود شما باید در بیمارستان بستری شوید. در موارد بسیار شدید گاهی مجبور به قطع عضو می شوید.

دیابت چه اثری بر روی بدن ما دارد؟

دیابت باعث می شود قندخون شما بالاتر از حد طبیعی باشد. باگذشت زمان این قند بالا باعث آسیب به اعصاب و عروق در بدن شما می شود. آسیب اعصاب باعث دردهای سوزشی و بی حسی در برخی قسمت های بدن شما می گردد. همچنین آسیب به عروق باعث می شود که پای شما خونرسانی خوبی نداشته باشد.

چگونه میتوانیم از مشکلات پا جلوگیری کنیم؟

پاهایتان را بخوبی خشک کنید مخصوصا لای انگشتان. از یک حوله نرم استفاده کنید و این کار را با ملایمت انجام دهید.

پوست پاهایتان را با استفاده از یک کرم و یا لوسیون مخصوصا پاشنه را نرم نگه دارید. برای درمان ترک های پا از پزشکتان کمک بخواهید. هرگز لای انگشتانتان را لوسیون یا هر نوع نرم کننده دیگر نزنید باعث عفونت قارچی می شود.

پاهای خود را هر روز بررسی کنید. شما ممکن است نیاز به یک آینه برای دیدن قسمت های انتهایی پاهایتان داشته باشید.

سعی شود که قندخون در محدوده طبیعی نگهداری شود.

توصیه های پزشکتان را در مورد رژیم غذایی، ورزش و داروها جدی بگیرید.

راه های دیگر شامل:

پاهایتان را روزانه با آب ولرم و یک صابون ملایم شستشو دهید هرگز از آب داغ استفاده نکنید.

مراقبت از میخچه ها و پینه ها هرگز آنها را برندارید چون خطر عفونت را افزایش می دهد.

در صورت پیدایش هرگونه بریدگی تاول یا مشکل در ناخن ها قرمزی، التهاب، دردی که برطرف نمی شود، بی حسی و یا گزگز و مورمور در هر قسمتی از پاهایتان به پزشک مراجعه کنید.

اگر نمی توانید به خوبی ببینید و یا ناخن های پاهایتان ضخیم است اطرافیان می توانند در گرفتن ناخن به شما کمک کنند.

دو یا سه بار در روز انگشتان پا را به مدت ۵ دقیقه حرکت دهید و مفصل زانو را به سمت بالا و پایین ببرید جهت بهبود جریان خون در پاها

بدون اطلاع به پزشک سعی به برداشتن پینه، میخچه پاهایتان نکنید.

برای جلوگیری از فرورفتن ناخن در گوشت، ناخن های پاهایتان را صاف گرفته لبه های آنها را گرد نکنید، گذاشتن پاها برای چند دقیقه در آب ولرم قبل از گرفتن ناخن می تواند کمک کننده باشد.

از ورزش هایی مثل پرش و دویدن خودداری کنید دوچرخه سواری، شنا بهتر است)

پاهایتان نباید زیاد سرد و یا زیاد گرم شود

حتی درون منزل پابرهنه راه نروید

