



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

10 نکته در مراقبت از پا در دیابت



آموزش به بیمار

تهیه : ممبوه آهني

(کارشناس پرستاری)

تنظیم : (ازیتا بفشی زاده

) (سوپروایزر آموزشی)

مشاور علمی : دکتر ممق

(فوق تخصص (وماتولوژی)

فرورد 1401

9-مراقبت از آسیب دیدگی پا در پیاده روی های

طولانی : از پیاده روی های طولانی با کفش های نامناسب اجتناب کنید . کفش نو را ابتدا برای مساحت های کوتاه بپوشید تا کاملا نرم شود .

10-مراقبت از زخم پا طبق دستور تیم مراقبت و درمان :

در صورتی که قرمزی یا زخم در پایتان به وجود آمد حتما به پزشک مراجعه کنید و طبق دستور تیم مراقبت و درمان ، از زخم های پا به خوبی مراقبت کنید. در صورت تشدید عفونت و زخم های مقاوم به درمان ممکن است قطع بخشی از پا بقیه اندام را محافظت کند . اگر چه این وضعیت خوشایند نیست ولی می توان از پیش آمد های بعدی با مراقبت صحیح جلوگیری نمود.



5-کوتاه نمودن مرتب ناخن ها : از بریدن گوشه های

ناخن خودداری کنید . برش ناخن باید صاف باشد .

6- استفاده از جوراب های نخی یا پنبه ای :

-جوراب نخی بپوشید و سعی کنید پا برهنه راه نروید.

در منزل از دمپایی ابری و نرم استفاده نمایید .



7-انتخاب کفش مناسب : دقت نمایید تا کفش تنگ

نباشد . بهترین زمان خرید کفش عصر ها بعد از یک پیاده روی کوتاه است . کفش نو را ابتدا حداکثر 2 ساعت استفاده کنید و سپس پاهای خود را بررسی کنید .

8-پیشگیری از سوختگی و سرمازدگی انگشتان :

انگشتان پای خود را از بخاری و آتش دور نگهدارید ، همچنین از راه رفتن ، قرار گرفتن در منطقه سرد و برفی خودداری کنید . چون حس پا ها کاهش یافته و احتمال سوختگی یا سرما زدگی انگشتان و پاها وجود دارد .

مقدمه:

فرد مبتلا به دیابت در معرض مشکلات حسی اعصاب و عروق محیطی به ویژه پا بوده و در معرض خطر زخم ها و عفونت های بیشتری قرار می گیرد و بهبود زخم به تعویق می افتد در این صورت حتی هنگامی که زخم کوچک یا بریدگی مختصری در پا به وجود بیاید توسط بیمار احساس نمی شود در نتیجه صدمات غیر قابل جبرانی به پوست، عضلات و استخوان پا وارد می شود.

در حال حاضر آمار نشان می دهد که از هر 100 فرد مبتلا به دیابت 15 نفر دچار زخم پا شده و سه نفر نیاز به قطع اندام پیدا می کنند. این آمار می تواند با آموزش خود مراقبتی و کنترل قند خون در حد طبیعی و سایر نکات مهم که در این متن می خوانید کاهش یابد.



نکات مهم خود مراقبتی در دیابت :

اندازه گیری مرتب و کنترل قند خون در محدوده قابل قبول :

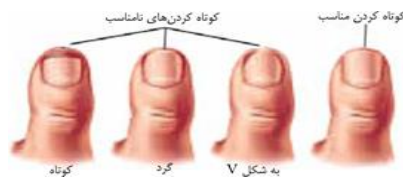
- **قند خون ناشتا FBS: 80 تا 130 میلی گرم در سی لیتر**
- **قند خون 2 ساعت پس از غذا: کمتر از 180 میلی گرم در سی لیتر.**
- **کنترل قند سه ماهه: کمتر از 7 درصد**
- **کنترل چربی در حد طبیعی: تری گلیسیرید کمتر از 150 - کلسترول کمتر از 200 - چربی بد (LDL) کمتر از 70 و چربی خوب (HDL) بیشتر از 40 میلی گرم در سی لیتر برای آقایان و بیشتر از 50 میلی گرم در دسی لیتر برای خانم ها.**
- **کنترل فشار خون: در حد کمتر یا مساوی 120/80 میلی متر جیوه.**
- **پرهیز از مصرف دخانیات.**
- **معاینات مرتب توسط متخصصین.**



10 نکته برای مراقبت پیشگیری از زخم پا :

1- کنترل مکرر قند خون: در صورت امکان سعی کنید پس از هر وعده غذایی قند خونتان بالاتر از 200 نباشد.

2- معاینه روزانه پاها: همان طور که لازم است هر روز دندان ها را مسواک بزنید، بایستی پای خود را نیز روزانه یکبار معاینه نمایید و به قرمزی، ورم، عفونت، بریدگی، و زخم شدن پوست و گوشه ناخنها توجه داشته باشید.



3- دیدن تمام قسمتهای پا با استفاده از آینه: تمام گوشه های پا و بین انگشتان را ببینید. اگر مشکل بینایی دارید از دیگران کمک بگیرید.

4- شستشوی پا با آب ولرم هر روز: با توجه به کاهش حس پا، برای اطمینان از درجه گرمای آب از آرنج خود استفاده نمایید. بعد از شستشوی پا، بین انگشتان پای خود را با حوله تمیز خوب خشک نمایید.

