



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

مراقبت از پا در بیماران مبتلا به دیابت

### واحد آموزش سلامت

تهیه : لاله جمالی (کارشناس ارشد پرستاری)

ویرایش : فاطمه فیروزی (کارشناس پرستاری)

تنظیم : آمنه ابوالقاسمی

(سوپروایزر آموزش سلامت)

مشاور علمی : دکتر علی احمدی

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) فسا

تیر 1404

تلفن : 071-53315018

وب سایت : [vh.fums.ac.ir](http://vh.fums.ac.ir)

اصول مراقبت از پا در افراد مبتلا به دیابت :

روزانه پاهای خود را از نظر تاول، بریدگی و خراشیدگی بررسی کنید. (برای این کار میتوانید از یک آینه استفاده کنید).

میتوانید از کرم های مرطوب کننده در محل پاشنه و قسمتی از پوست که خشک شده و ترک برداشته استفاده کنید اما هرگز بین انگشتان را چرب نکنید.

برای چیدن ناخن از ناخن گیر استفاده کنید (هرگز از قیچی استفاده نکنید) و پس از کوتاه کردن ناخن آن را سوهان بکشید و هرگز ناخن را از ته کوتاه نکنید

نشانه های زخم پا همیشه آشکار نیستند. گاهی اوقات علائم زخم تا زمانی که عفونی نشوند قابل رویت و مشهود نیستند. بنابراین روزانه پاهای خود را معاینه نماید.

رنگ پوستی ، به ویژه سیاه شدن بافت پوست یا احساس درد در اطراف ناحیه ملتهب شده سریعاً این موضوع را با پزشک خود درمیان بگذرید.

زخم ها میتوانند توسط ترشحات و گاهی اوقات یک توده قابل توجه نمایان شوند که همیشه دردناک نیستند.



آسیب های عصبی و عروقی یکی از عوارض بالا بودن قند خون در مدت طولانی است که حتی می توانند منجر به از دست دادن کامل حس پاها شوند. در اغلب موارد پاهای آسیب دیده ابتدا احساس سوزش و درد ایجاد شود اما به مرور زمان و در طولانی مدت احساس درد در پا کاهش پیدا می کند به دلیل بدتر شدن آسیب عصبی و عروقی و ایجاد زخم بدون درد می کند که می تواند باعث زخم دیابتی شود

شایع ترین محل های زخم پای دیابتی :



1- پس از هر بار بازگشت از منزل پاهای خود را با آب ولرم بشویید ( مخصوصا بین انگشتان ) و سپس پاها را با پارچه نرم یا حوله کاملا خشک کنید .

2-جوراب هایی انتخاب کنید که دوخت قسمت جلوی آن زیر انگشتان قرار بگیرد و قسمت کش آن فشار زیادی به ساق پا نیاورد.

3- محل های دوخت داخل جوراب را بررسی کنید و نخ های اضافی را بگیرید، برجستگی های داخل جوراب میتواند باعث ایجاد زخم پا شود و جوراب های سوراخ دار نپوشید.

4- هیچ گاه با پای برهنه چه در منزل و چه در حیاط راه نروید و هنگام بیرون رفتن از منزل از پوشیدن دمپایی و صندل جلوباز و پشت باز خودداری کنید .  
( حتما کفش بپوشید.)

اگر در طول شب احساس سرما در پاها دارید از جوراب استفاده کنید و از کیسه آب گرم و بطری آب گرم و یا پد های گرما زا استفاده نکنید.

زمان خرید کفش را به بعد از ظهر موکول کنید زیرا پاها به علت افزایش خونرسانی از ابتدای روز سایز مناسب خود را دارد.

حتما کفش را با جوراب بپوشید.

در فصل زمستان از جوراب پشمی استفاده کند.

از کفش های راحت و اندازه پا استفاده کنید جنس کفش بهتر است چرمی باشد  
از کفش های جلوباز استفاده نکنید