

حتی هنگام سوار شدن روی موتور مراقب آگروز موتور سیکلت باشید

نرمش پای دیابتیک

هر روز ۲ تا ۳ بار هر بار ۱۰ دقیقه به نوبت برای هر دو پا انجام دهید

- جمع کردن و باز کردن انگشتان پا
- بلند کردن پنجه و پاشنه پا



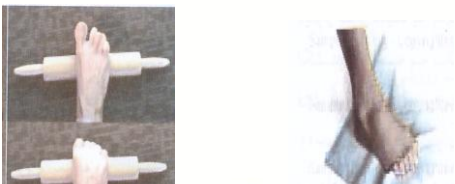
- چرخش پنجه پا به طرفین
- چرخش پاشنه پا به طرفین
- کشش پنجه



- چرخاندن مچ پا در حالی که پا را دراز کرده اید
- حرکت انگشتان و پنجه پا



- حرکت دادن وردنه یا بطری آب زیر کف پا
- جمع کردن روزنامه با انگشتان پا و سپس پهن کردن آنها



- ناخن های خود را با احتیاط سوهان بکشید
- پینه و میخچه ها را دستکاری نکنید
- روزانه پاهای خود را معاینه کنید



عوامل مستعد کننده زخم پا

- عمده ترین عامل کفشهای تنگ و نامناسب و یا بیش از حد گشاد یا دمپایی نامناسب است



- صدمات وارده به اعصاب در اثر عدم کنترل قند



- عدم احساس درد یا فشار
- عدم تشخیص درد ها و جراحات جزیی
- تماس با وسایل گرم کننده
- کندی جریان خون پا اختلال



- سیستم ایمنی و کاهش توانایی فرد برای مقابله با عفونتها
- قارچ ها و باکتریهایی که در محیط شیرین زندگی می کنند



- سیگار کشیدن
- انتقال عامل عفونی به جریان خون
- اختلال در ترشح غدد عرق و چربی در ناحیه پوست پا
- پتوی برقی استفاده نکنید نزدیک بخاری یا شوفاژ یا منقل آتش نخواهید چون در صورت تماس با جسم داغ ممکن است متوجه نشوید و دچار سوختگی شدید شوید .



مشکلات عروقی و عصبی در دیابت می توانند سبب ایجاد زخم پا شوند و بیمار به دلیل آسیب دیدن اعصاب محیطی ممکن است صدمات یا خراش های کوچک در ناحیه پا را احساس نکند در نتیجه خطر بروز عفونت در پا زیاد است حدودا از هر ۱۰۰ نفر ۲۵ نفر دچار یکی از مشکلات پای دیابتی می شوند و ۵ نفر از آنها انگشت یا قسمتی از پای خود را از دست می دهد .

اختلال اعصاب محیطی پا با درد ران، ساق پا و یا باسن، معمولا در یک سمت بدن آغاز می شود و یا به صورت ناگهانی درد رخ می دهد .

پیشگیری از آسیب پا

- درون کفشها را از نظر وجود اجسام خارجی، پارگی کف و نقاط زبر و خشن و ناصاف بررسی کنید .
- از کرمهای مرطوب کننده برای کف پا استفاده کنید (لای انگشتان پا استفاده نشود)
- اگر از سردی پاهایتان رنج می برید در هنگام خواب هم جوراب بپوشید، ترجیحا جوراب نخی استفاده شود و کش جوراب سفت نباشد.
- دست کم یکبار در سال از پزشک خود بخواهید که پاهایتان را معاینه کند
- هرگز پای خود را در محلول های ضد عفونی یا آب داغ نخیسانید فقط روزی ۱ بار با آب بشویید و خوب خشک کنید.
- در صورتی که چشمهای شما دید کافی ندارد از دیگران بخواهید که ناخن شما را بگیرند.

هرگز از داروهای گیاهی و تجویز های خانگی برای

درمان زخم خود استفاده نکنید

با اعمال روشهای ساده پیشگیری و مراقبت، به

سادگی می توان از قطع پا جلوگیری کرد



یاسمن اسمه دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

مراقبت پای دیابت

کد محتوا: ۲۱۶



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

نازمان بهبودی کامل از وارد آوردن وزن روی آن با خوداری کنید

مراحل درمان و توصیه ها

- ❖ لایه برداری زخمهای سطحی (دبریدمان)
- ❖ پانسمان محل زخم توسط تیم های متخصص زخم
- ❖ جلوگیری از وارد آمدن فشار روی پا
- ❖ با عصا یا واکر راه بروید.
- ❖ حد اقل هفته ای یک بار یکی از اعضای گروه درمان باید زخم پا
- ❖ وروند بهبود آن را مورد بررسی قرار دهد.
- ❖ بستری در بیمارستان
- ❖ عمل جراحی

قند خون خود را در محدوده هدف ۸۰ تا ۱۳۰ میلی گرم
ناشتا و دو ساعت بعد از غذا زیر ۱۸۰ میلی گرم در دسی
لیتر حفظ کنید.

رژیم غذایی خود را به طور منظم رعایت کنید.
ورزش را جزئی از برنامه زندگیتان قرار دهید.

مهم است که قند خون خود را به
خوبی کنترل کنید

تهیه کننده و تدوین: مریم اقتداری "کارشناس آموزش سلامت"
مشاور علمی: خانم دکتر کریمی فر فوق تخصص غدد بزرگسالان
منبع: ADA2019. مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم
دفتر آموزش همگانی الزهرا(س)
روز رسانی فروردین ۱۳۹۹



❖ سعی کنید با کمک انگشتان پا اجسام ریز و بیخطر را جابجا کنید.



❖ یک حلقه لاستیکی ضخیم را اطراف انگشت بزرگ هر دو پا قرار داده سعی کنید آن ها را از هم دور کنید.

با اعمال روشهای ساده پیشگیری و مراقبت، به
سادگی می توان از قطع پا جلوگیری کرد



علائم و نشانه های آسیب پا

- ❖ وجود درد مداوم
- ❖ قرمزی
- ❖ تورم
- ❖ ریزش موهای پا
- ❖ نازک و براق شدن پوست پا
- ❖ حرارت موضعی که نشان دهنده عفونت یا التهاب است
- ❖ هر گونه آسیبی حتی جزئی
- ❖ اختلالات مفصلی پا
- ❖ وجود تب ولرز که زندگی بیمار را تهدید می کند

تشخیص



- ⊕ معاینه
- ⊕ عکس رادیو لوژی
- ⊕ ام . ار . ای
- ⊕ سونوداپلر عروق شریانی
- ⊕ وریدی
- ⊕ بررسی های دقیق آزمایشگاهی

