

توصیه‌های لازم برای مراقبت از پا
در بیماران دیابتی

پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم
و بخش جراحی عروق،
مرکز آموزشی درمانی آیت‌الله طالقانی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۱۳۹۴

- توصیه‌های لازم برای مراقبت از پا در بیماران دیابتی
- مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم و بخش جراحی عروق، مرکز آموزشی درمانی آیتا... طالقانی
- حروفچینی و صفحه‌آرایی: طاهره فخریمی‌عطا
- تهیه شده در: مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- چاپ دوم: ۱۳۹۴
- تیراژ: ۳۰۰ نسخه

فهرست

الف) توصیه عمومی

ب) توصیه‌های مربوط به پوست پا

ج) توصیه‌های مربوط به ناخن

د) توصیه مربوط به شکل ظاهری پا

هـ) توصیه‌های مربوط به پوشش پاها

و) توصیه‌های مربوط به گردش خون در پاها

ز) توصیه‌های نهایی

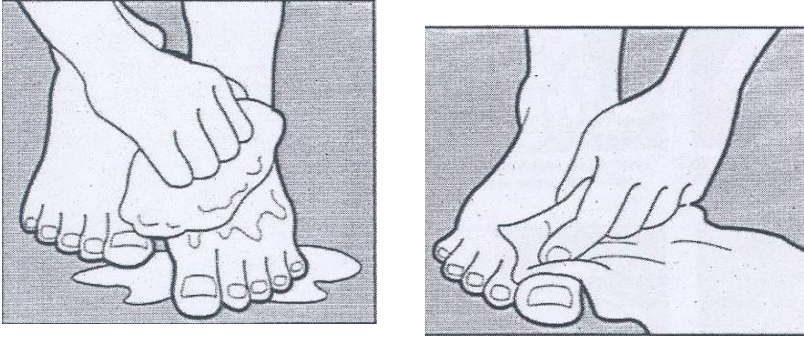
الف) توصیه عمومی

تا جایی که می‌توانید به کمک پزشکان دیابت خود را کنترل نمایید و نیز به اطلاعاتتان در مورد دیابت و عوارض آن بیافزایید.

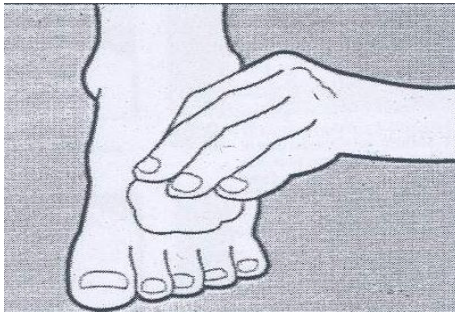
ب) توصیه‌های مربوط به پوست یا

۱- هر روز پاهایتان را از نظر تاول، ترک، بریدگی، خراشیدگی، و قرمزی کنترل کنید. چنانچه دیدن پا به طور کامل امکان‌پذیر نباشد از آینه برای مشاهده استفاده کنید. نیز چنان چه مشکل بینایی وجود دارد می‌توانید از دیگران خواهش کنید تا پایتان را بدقت مورد مشاهده قرار دهند. توجه به نواحی بین انگشتان نیز از اهمیت زیادی برخوردار است.

۲- هر روز پای خود را با آب و نرم و اندکی صابون شستشو و سپس به نرمی خشک کنید، به خصوص نواحی بین انگشتان نباید خیس بمانند.



۳- پوست پاها را با استفاده از یک لوسیون یا کرم مرطوب کننده نرم نگاه دارید ولی لوسیون یا کرم را بین انگشتانتان ننمالید.



۴- از تماس مکرر پاها با آب و مرطوب ماندن مداوم آنها دوری کنید.
۵- اتاق‌های منزل هر روز جارو زده شود تا احتمال وجود جسم خارجی آزار رساننده به پاها کم شود.

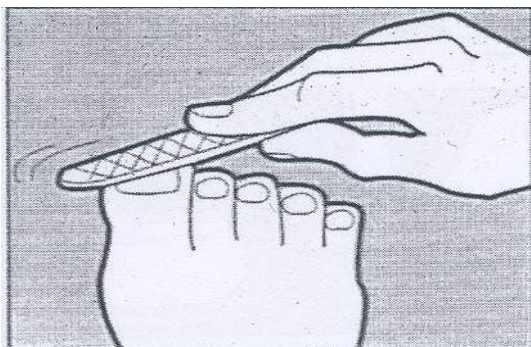
۲

۶- از راه رفتن با پای برهنه، حتی در اسف و روی فرش پرهیز کنید.



۳- از دستکاری ناخن‌ها و یا کلنجر رفتن با ناخن‌های تغییر شکل داده یا فرورفته در گوشت دوری کنید.

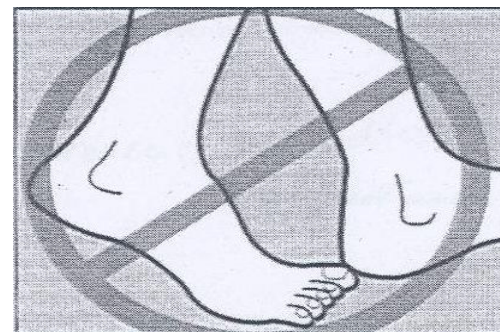
۴- پس از گرفتن ناخن، با استفاده از یک سوهان نرم، گوشه‌ها و یا قسمت جلوی آنرا در صورت تیز بودن صاف نمایید.



۵- به هرگونه تغییر غیرعادی در رنگ ناخن و نیز اطراف ناخن توجه کنید و آنرا به اطلاع پزشکستان برسانید.

د) توصیه مربوط به شکل ظاهری پا

از راه رفتن روی سطوح ناهموار که باعث فشار نامتقارن روی پا و اجزای آن می‌گردد (مثل راه رفتن در سنگلاخ) دوری کنید.



۷- قبل از استفاده از آب گرم حتماً با دست و یا آرنج گرمای آب را بررسی نمایید. از کیسه آب گرم و یا بخاری برقی جهت گرم کردن پاها استفاده نکنید و بر روی سطوح داغ مثل شن‌های ساحل و یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.

۸- از کندن یا دستکاری پینه‌ها و میخچه‌ها پرهیز کنید. می‌توانید در هنگام استحمام از سنگ پای ظریف و پهن به نرمی استفاده نمایید. نیز از مالیدن مواد شیمیایی روی پینه‌ها و یا محلول‌های ضد عفونی کننده قوی دوری کنید.

ج) توصیه‌های مربوط به ناخن

۱- ناخن پایتان را به طور عمقی نگیرید و سعی کنید ناخن‌هایتان را به شکل پایتان بگیرید.

۲- در صورت وجود مشکل بینایی گرفتن ناخن را به فرد دیگری واگذار نمایید.

هـ) توصیه‌های مربوط به پوشش پاها (جوراب و کفش)

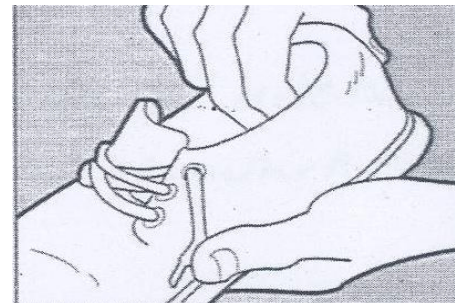
۱- از پوشیدن کفش بدون جوراب خودداری کنید.

۲- از جوراب‌های نخی و هم اندازه پا (نه تنگ و نه گشاد) استفاده کنید و هر روز جورابتان را عوض کنید.



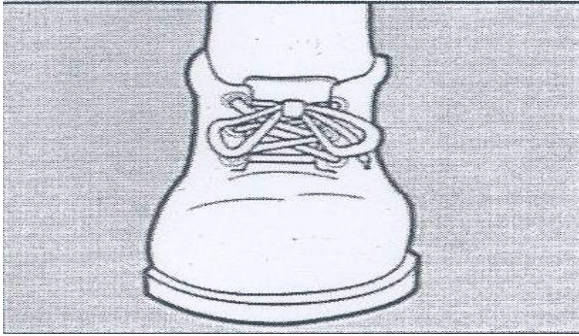
۳- از پوشیدن جوراب‌های پاره یا وصله دار خودداری کنید. و نیز از کش یا بند جوراب استفاده ننمایید.

۴- هر روز کفش‌های خود را از نظر نقص‌های داخل کفش، میخ برآمده، ریگ و یا سنگ ریزه و هر گونه جسم خارجی که ممکن است به پاها آسیب برساند بررسی نمایید.



۵- از کفش مناسب، مطابق با اندازه پای خود و نیز متناسب با تغییر

شکل‌هایی که در پاها ممکن است وجود داشته باشد استفاده کنید.



۶- از صندل‌ها و کفش‌های راحتی با حلقه بین انگشتی استفاده نکنید.

۷- در صورت استفاده از کفش‌های بنددار از محکم بستن بندهای آن خودداری نمایید.

۸- هنگام خرید کفش دقت کنید کفش کاملاً اندازه باشد. جنس کفش بهتر است چرمی باشد. و نیز خرید کفش بهتر است در اواخر روز یعنی زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند صورت گیرد.

۹- هر ۴-۶ ساعت یکبار کفش‌هایتان را برای استراحت از پا در آورید و یا اگر مجبور باشید مدت زیادی کفش به پا داشته باشید پس از چند ساعت از کفش مناسب دیگرتان استفاده کنید.

توجه: در صورتی که یک بار دچار زخم پا شده‌اید خطر بروز زخم مجدد در شما بسیار بالا است و توصیه‌های ذکر شده را با دقت و وسواس بیشتری دنبال نمایید.

۱۰- در فصل زمستان از کفش مناسب و جوراب پشمی استفاده نمایید و مطمئن شوید تا کفش‌هایتان برای جوراب‌های ضخیم جای کافی داشته باشند.

و) توصیه‌های مربوط به گردش خون پاها

۱- سیگار نکشید. چربی و فشار خونتان را زیر نظر پزشک کنترل کنید.

۲- در صورت احساس سرما در پاها شب‌ها جوراب بپوشید.

۳- اگر مشکل خاصی از نظر راه رفتن ندارید (پس از مشورت با پزشک و نبودن مشکل خاص قلبی یا مشکلات مربوط به تغییرات ظاهری پاها و یا در صورت نداشتن زخم یا التهاب) با راه رفتن، گردش خون پاهایتان را زیادتر کنید.

۴- از انداختن پاها روی هم خودداری کنید.

ز) توصیه‌های نهایی

۱- در صورت ایجاد گرمی، قرمزی، تورم، زخم، ترشح، درد و یا تاول یا هر گونه تغییر غیرعادی در پاها (به خصوص بین انگشتان) و ناخن‌ها فوراً به پزشک مراجعه نمایید و تا آن زمان پاهایتان را استراحت داده و مرهم یا پماد بر زخم یا تاول نگذارید.

۲- به طور مرتب و منظم و براساس دستوری که پزشک می‌دهد، جهت کنترل وضعیت پای خود به وی مراجعه نمایید.

این مجموعه با همکاری دکتر محمد تقی صالحیان و دکتر سید مجتبی مهرداد تهیه و توسط اساتید پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم تکمیل شده است.