

مراقبت از پوست و پاها در بیماران

مراقبت از پوست

- ❖ روزانه پوست نواحی مختلف بدن از نظر زخم، بریدگی یا تحریک کنترل شود و در صورت ایجاد زخم، شست و شوی محل به دقت انجام گیرد
- ❖ بیمار روزانه با آب گرم و صابون ملایم حمام کند
- ❖ برای پیشگیری از خشکی پوست، از لوسیون و مواد نرم کننده استفاده شود
- ❖ لباس های زیر نخی استفاده شود
- ❖ از حمام با آب داغ اجتناب شود
- ❖ در موقع راه رفتن احتیاطات لازم رعایت گردد

علائم اختلال در گردش خون

ادم یا ورم، رنگ پریدگی، کرختی، سوزن سوزن شدن انتهاها، از دست دادن مو(در این موارد حتما به پزشک مراجعه شود)

مراقبت از پاها

- ❖ روزانه پاها از نظر تاول، بریدگی و خراشیدگی معاینه شود
- ❖ بین انگشتان پاها خشک شود
- ❖ از بالا رفتن درجه حرارت اجتناب شود
- ❖ از بطری آب گرم یا پد های گرم کننده استفاده نشود
- ❖ بیمار در سواحل شنی یا سیمان اطراف استخر شنا، برهنه نرود
- ❖ توصیه می شود از عوامل شیمیایی برای از بین بردن میخچه و پینه و محلول های قوی ضد عفونی برای شستشوی پاها و نیز چسب های پارچه ای برای پاها استفاده نگردد
- ❖ قسمت داخلی کفش ها روزانه از نظر اجسام خارجی و ذرات ناخن و وجود زبری بررسی و رفع شود
- ❖ از جوراب های دقیقا اندازه پا استفاده شود
- ❖ کفش مناسب چرمی است و کفش بدون جوراب استفاده نشود
- ❖ کفش هایی که بین انگشتان بند انگشتی دارند استفاده نشود
- ❖ فصل زمستان از جوراب پشمی استفاده شود

- ❖ ناخن ها کوتاه و اطراف آنها کاملا صاف گردد
- ❖ به هیچ وجه پینه ها و میخچه ها بریده نشود
- ❖ در صورت بروز تاول یا زخم روی پاها به پزشک مراجعه شود

مراقبت از دهان و دندان

- ❖ دیابت احتمال عفونت لثه ها و در نتیجه احتمال افتادن دندان ها و سست شدن آن ها یا جمع شدن ترشحات چرکی در دهان را افزایش می دهد
- ❖ دندان ها پس از هر وعده غذایی مسواک زده شود و از آب ساده یا آب نمک جهت غرغره استفاده شود
- ❖ در صورت بروز علائم درد، خونریزی و تورم لثه ها بلافاصله به پزشک گزارش شود
- ❖ دندان های مصنوعی نیز تمیز شده و موقع خواب آب از دهان خارج شود و در محلول آب نمک قرار داده شود

سحر شاه وردی

واحد آموزش و پیگیری بیمار

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات: 03834259101-18

واحد آموزش و پیگیری بیمار: طبقه دوم – داخلی 221