

- هر گونه پینه و میخچه را با پزشک خود در میان بگذارید.  
 - هفته ای یکبار ناخن های پا را بررسی کنید، ناخن ها را پس از استحمام با ناخن گیر کوتاه کنید. از گرد کردن گوشه های ناخن ها خودداری کنید. سپس ناخنها را سوهان بکشید.  
 - هرگز با پاهای برهنه و یا کفش های رو باز روی سطوح راه نروید. حتی درون خانه همواره کفش ها و دمپایی هایی که قسمت انگشتان آنها بسته است را به پا کنید. از پوشیدن دمپایی جلو باز خودداری کنید.

- همیشه جوراب به پا داشته باشید. از پوشیدن جورابهای تنگ خودداری کنید. جنس الیاف جوراب باید نخی و یا پشمی باشد و از الیاف مصنوعی ساخته نشده باشد.

- کفش هایی کاملاً اندازه پای خود را خریداری کنید. پهنای کفش باید به اندازه پهنای پا بوده و قسمت پنجه کفش بایستی حداقل یک سانتی متر آزاد باشد. کف کفش بایستی محکم باشد. از به پا کردن کفشهایی که پا را میزند جدا خودداری کنید.

پاها را از گرما و سرما محفوظ نگه دارید. روی سطوح داغ و یا لب ساحل با پاهای برهنه راه نروید.

- جریان خون پاها را حفظ کنید. هنگام نشستن پاها را بالا قرار دهید. انگشتان و قوزک های پا را چندین بار در طی روز حرکت دهید. برای مدت طولانی پاها را روی یکدیگر قرار ندهید.

### نکات قابل توجه در بیماران دیابت

- ایجاد نظم در ساعات صرف غذا و ثابت بودن مقدار غذای هر وعده

افراد دیابتی در معرض عارضه نادری بنام مفصل شارکو قرار دارند که در حال حاضر در میان افراد دیابتی به نحو عجیبی شایع شده است. هنگامیکه ساختار پا بهم می ریزد، کف پا حالت محدب پیدا می کند و شبیه به کف کشتی می شود. اما اکثر افراد دیابتی دردی از این تغییر حالت احساس نمی کنند. این موضوع بعلت تخریب شدید اعصاب اندامهای انتهایی است که سبب می شود فرد دردی احساس نکند. شما باید با علائم هشدار دهنده این عارضه (پای شارکو) نظیر: قرمزی، گرمی، تورم پا یا قوزک پا آشنا باشید.

- تاولهای پا را نترکانید و با قرار دادن بانداژ روی آن و پوشیدن کفش های گشاد از شکافته شدن و آسیب به آنها جلوگیری کنید.

- هر ۲-۳ ماه یک مرتبه برای معاینه پاها به پزشک مراجعه نمایید.

- هر روز پاهای خود را با آب ولرم و یک صابون ملایم بشویید. سپس پاها به ویژه میان انگشتان پا را فوراً خشک کنید.

- هر شب قبل از خواب پاهای خود را از نظر وجود هر گونه زخم، تاول، التهاب، پینه، میخچه، خراشیدگی، ترک خوردگی و عفونت کنترل کنید.

- چنانچه پوست پای شما خشک است پس از شست و شوی پاها با آب و صابون و خشک کردن آنها، پاها را با یک لوسیون مرطوب کننده (مثل پماد A+D یا روغن بنفشه) مرطوب سازید. از مالیدن لوسیون مرطوب کننده میان انگشتان پا اجتناب کنید.



## مراقبت از پای دیابتی

### Diabetic foot

مرکز آموزشی درمانی هاجر (س)

واحد آموزش به بیمار

کد سند: PE/go - BR - 003

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۰/۴

بازنگری: ۰۳ ویرایش: ۰۳



- صرف یک غذای سبک مانند یک لیوان شیر یا دو الی سه لقمه نان و پنیر یا دو عدد بیسکویت سبوس دار قبل از خواب از کاهش قند خون در طول شب جلوگیری میکند.

- قند و شیرینی رژیمی اگر به مقدار کم مصرف شود بی ضرر هستند اما مصرف مکرر و زیاد آنها زیان آور است.

- همیشه به هنگام بیرون رفتن از منزل چند عدد آب نبات به همراه خود داشته باشید.

- برای پیشگیری از خشکی پوست از لوسیون و نرم کننده ها استفاده شود

- از استحمام با آب داغ اجتناب شود

- از صندل هایی که بین انگشتان بند انگشتی دارند، استفاده نکنید.

- توصیه می شود حداقل سالی یکبار به چشم پزشک مراجعه شود و بعد از ۵ سال ابتلا به دیابت لازم است هر ۶ ماه یکبار به چشم پزشک مراجعه نمایید.

- رعایت بهداشت دهان و دندان جهت کاهش خطر عفونت الزامی می باشد و سالی دو بار به دندانپزشک مراجعه داشته باشید.

- از قطع خودسرانه انسولین و یا کاهش میزان دارو اجتناب نمایید.

- یکی از وظایف بسیار مهم بیمار در کنترل بیماری دیابت، کنترل قند خون توسط خود بیمار با استفاده از دستگاه سنجش قند خون است. این روش به افراد دیابتی خصوصاً بیمارانی که انسولین تزریق می کنند یا بیمارانی که قند خون کنترل شده ای ندارند، کمک می کند که نظارت دقیق تری

بر وضعیت خویش اعمال کنند و مسئولیت بیشتری برای اداره امور خود بر عهده گیرند. کنترل قند خون، مزایای فراوانی دارد. برای مثال کنترل قند خون قبل و ۲ ساعت بعد از صرف غذا به بیمار کمک می کند تا میزان تأثیر مصرف غذا بر قند خون را دریابد، پی بردن به این مسئله، بیمار را در انتخاب وعده غذایی مناسب یاری می دهد.

- در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف و... به پزشک مراجعه کنید. در صورت فراموش کردن دوز انسولین و داشتن علائم از قبیل پوست گرم و خشک، تنگی نفس، بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده می شود، احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف، سریعاً به اورژانس مراجعه و یا با ۱۱۵ تماس حاصل کنید. در صورت دریافت انسولین و داشتن علائم از قبیل تعریق و رنگ پریدگی، سرگیجه و سردرد، لرزش، اضطراب، احساس گرسنگی شدید و ضعف به اورژانس مراجعه و یا با فوریت های پزشکی (۱۱۵) تماس حاصل کنید.