



پارلمان خشتیه حسیان نامین

مراقبت از پاها در بیماران دیابتی



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۳

بازنگری ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۳۲ / ب / ۹۳

برای گرم کردن پا آن را به منابع گرمایی نزدیک نکنند و از جوراب استفاده کنند. همچنین استفاده از کیف آب گرم می تواند مشکل ساز باشد.

* این افراد باید دقت کنند همیشه کفش مناسب به پا داشته باشند ، بخصوص در هنگام کار در مکان های آلوده مثل: باغبانی و نظافت محیط و ... همچنین استفاده از استخر و آب گرم و ... کلیه نکات بهداشتی را رعایت نمایند.

منبع کتاب: شیوه های نوین آموزش خود مراقبتی در افراد مبتلا به دیابت (معاونت بهداشتی استان اصفهان)

❖ آدرس سایت پارلمان خشتیه نامین

❖ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

واحد آموزش به بیمار روزهای یکشنبه و سه شنبه شماره تماس : ۶۳-۴۶۲۵۹۰۶۱ داخلی ۳۰۲

* کش جوراب آزاد باشد و ساق پا را تحت فشار قرار ندهند، روزانه تعویض شود.

* افراد دیابتی ناخن های خود را باید بصورت صاف کوتاه کنند از گرفتن ریشه های کنار ناخن پرهیز کنند.

* در صورت بروز میخچه پا پینه استفاده از محلول ها و چسب های موجود در داروخانه ها برای این افراد ممنوع است.

* استفاده از زانو بند یا هر چیز دیگری که منطقه ای از پا را تحت فشار قرار می دهد ممنوع است.

* افراد باید پای خود را از نظر خطرات ناشی از سوختگی حفظ کنند.



مقدمه :

مراقبت از پاها شامل دو برنامه است:

❖ برنامه بهداشتی

❖ برنامه ورزشی

برنامه بهداشتی

فرد دیابتی حتماً باید یک نظافت و معاینه روزانه داشته باشد. نظافت با آب ساده انجام شود. آب نیمه گرم و متمایل به سردی باشد. بین انگشتان و جایی که انگشتان به کف پا وصل می شوند کامل با آب ساده تمیز شود.

استفاده از صابون یا دیگر تمیز کننده ها، سنگ پا و ... لزومی ندارد.

بعد از شست و شو پا باید با حوله نرم خشک شود. حوله به پاها کشیده نشود. بلکه گذاشته و برداشته شود. بین انگشتان و محل اتصال آنها به پا کامل خشک شود سپس پا کاملاً معاینه شود. بین انگشتان و محل اتصال آنها به پا کاملاً دیده شود. در صورتیکه زخم، ترک، تاول، التهاب و قرمزی و ... دیده شد به پزشک اطلاع داده شود. اگر معاینه و خم شدن امکان پذیر نیست از یک آینه استفاده شود.

برنامه ورزشی

بعد از نظافت یک برنامه ورزشی باید اجرا شود اول یک روزنامه را کنار پا بگذارید روی صندلی به حالت صاف بنشینید پشت صاف باشد حالت خمیده نباشد.

۱- پاشنه پا روی زمین پنجه ها بالا، سپس پنجه ها را بداخل کف پا خم کنید، ۱۰ شماره نگهدارید و سپس آزاد کنید.

۲- پا به حالت ۱ پنجه ها به سمت ساق پا و باز ۱۰ شماره نگهدارید و سپس آزاد کنید. (۱۰ بار)

۳- حرکت مچ پا از سمت خارج به داخل پا (۱۰ بار)

۴- یک پا زمین، پای دیگر به حالت عمود از زانو خم و راست کنید (افرادی که زانو درد دارند انجام ندهند).

۵- پاها را ۱۰ بار یکی یکی به جلو بکشید. (۱۰ بار)

۶- عضلات ران را منقبض کرده، ۳ شماره نگهداشته آزاد کنید. (۱۰ بار)

۷- با هر کدام از پاها اعداد یا کلمات فرضی را روی زمین بنویسید.

۸- روزنامه را با پا مچاله کرده بصورت گلوله در آورید.

نکات مربوط به مراقبت از پا

- افراد دیابتی باید همیشه کفش به پا داشته باشند. در منزل و روی فرش از دمپایی استفاده کنند.

« هرگز با پای برهنه روی فرش و موکت راه نروند »

- کفش افراد دیابتی : از نظر سایز مناسب باشد نوک تیز و پاشنه بلند یا پاشنه صاف نباشد. جلوی کفش ارتفاع کافی داشته باشد تا به انگشتان فشار نیاید. در بعدازظهر که پا بزرگترین سایز خود را دارد خریداری گردد.

- کفش نو اول ۲ ساعت پوشیده، سپس پاها از نظر تاول یا نشانه های فشار چک شود و در صورت عدم وجود این علائم می توان طولانی مدت پوشید. افراد دیابتی نباید از دمپایی انگشتی استفاده کنند. در سفر و ورزش حتماً کفش مناسب ورزش یا راحتی استفاده کنند.

قبل از پوشیدن کفش حتماً داخل آن را از نظر وجود اجسام خارجی چک کنند و حتماً کفش را همراه جوراب بپوشند.

جوراب باید نخی و ترجیحاً رنگ روشن باشد.