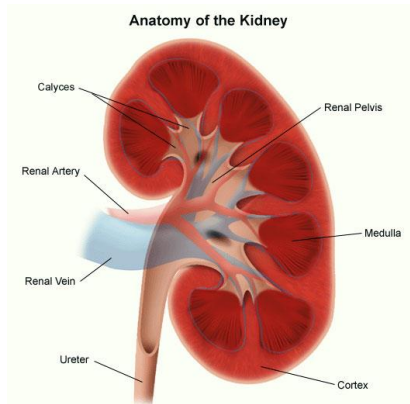




دیابت و مراقبت از پا

گروه هدف: بیمار و همراهیان



تاریخ تدوین: ۹۶/۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۱/۱۵

شماره بازنگری: ۴

شماره سند: 103 p-pH

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

کفش هایی بخرید که مناسب باشد و حالت انعطاف پذیری داشته باشد.

هرگز کفش های پلاستیکی نپوشید.

هنگامی که کفش می خرید مطمئن شوید که احساس راحتی می کنید و کفش ها فضای کافی برای پاها را دارد.

Shoes should fit comfortably

Avoid poor-fitting shoes



منبع: www.nursingconsult.com

آدرس:

مشهد - خیابان طبرسی - حد فاصل میدان و چهارراه
مقدم - بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

تلفن: ۰۵۱-۳۳۶۸۲۱۳۵-۷

نشانی سایت: www.jmh.c.ir

هر ۵ دقیقه انگشتان پاها را تکان دهید، این کار را ۲ تا ۳ بار در روز انجام دهید.

هرگز یک پا را برای طولانی مدت روی پای دیگر نیندازید.

از پوشیدن جوراب های ساقه کوتاه یا جوراب های دارای کش سفت اجتناب کنید.

هنگامی که نشسته ای پاهای خود را دراز کنید و از جمع کردن خودداری کنید.

اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید چرا که سیگار سبب کاهش خونرسانی به پاهایتان می شود.



بیمار گرامی...

در این پفلت سعی شده است آموزش های لازم در جهت نحوه مراقبت از پاهایتان به شما داده شود امید که با رعایت این نکات سلامت پاهای خود را حفظ کنید.

بررسی روزانه پاها به طور روزانه پاها را از نظر ترک، قرمزی، زخم، تاول، کبودی و لکه های سفت و سخت بررسی کنید. در صورت لزوم از یک آئینه برای کنترل و دیدن کف پا استفاده کنید.

شستشوی روزانه پاها هر روز پاهایتان را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید.

دمای آب را با دست ها یا آرنج خود کنترل کنید.

به ملایمت پاهایتان، خصوصا بین انگشتان پا را خشک کنید.

از خشکی پوست پا جلوگیری کنید:

لایه نازکی از کرم روی پا و کف پا بمالید.



هرگز بین انگشتان پا را کرم نمالید زیرا این کار سبب عفونت می شود.

در صورتی که پای شما دارای میخچه و پینه می باشد:

به پزشک خود اطلاع دهید.

اگر دکتر به شما اجازه استفاده از سنگ پا را می دهد، بهتر است از آن بعد از شستشوی پاها استفاده کنید. هرگز از تیغ برای از بین بردن میخچه یا پینه استفاده نکنید، زیرا سبب آسیب به پوست می شود و احتمال ایجاد عفونت وجود دارد.

کوتاه کردن مرتب ناخن ها

کوتاه کردن ناخن ها بهتر است با ناخن گیر بعد از شستن و خشک کردن پاها صورت گیرد. ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کنید (نه به صورت هلالی) و با یک سوهان صاف کنید.



هرگز با پای برهنه راه نروید. این آسان ترین گام برای

پیشگیری از آسیب رسیدن به پاهایتان می باشد.

قبل از پوشیدن کفش، داخل کفش ها را چک کنید و

مطمئن شوید که هیچ گونه جسم خارجی در کفش نیست.

از پاها در برابر سرما و گرما محافظت کنید.

از پد داغ یا بطری های داغ برای پاها استفاده نکنید.

آب حمام را با دماسنج یا مچ دست یا زیر آرنج قبل از

این که داخل وان آب یا آب بروید، امتحان کنید.

از سرد کردن زیاد پاها برای پیشگیری از انقباض

عروق و سرما زدگی احتمالی اجتناب کنید.

اگر در شب احساس سرما می کنید، جوراب بپوشید.

در زمستان چکمه بپوشید تا پاهایتان را گرم نگه

دارید.

