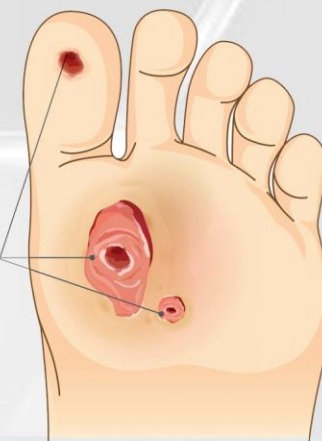


## بیمار گرامی

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

زخم



قند خون بالا باعث آسیب مویرگها و اعصاب می شود. در نتیجه خونرسانی به پاها به خوبی انجام نمی شود و حس های اندام های تحتانی از بین می رود و پاها مستعد ایجاد زخم می شوند. تغییر شکل استخوان های پا و وارد شدن ضربه به پاها زمینه بروز زخم های پا را بیشتر می کند و در صورت بروز زخم در پا همین عوامل باعث می شوند ترمیم زخم به خوبی انجام نشود و به بدتر شدن وضعیت پا کمک می کنند. بنابراین مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است.

## بررسی روزانه پاها

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

## شستشوی روزانه پاها

هرروز پاهایتان را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید.

دمای آب را با دستها یا آرنج خود کنترل کنید.

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



## جلوگیری از فشکی پوست پا

لایه نازکی از کرم روی پا و کف پا بمالید

هرگز بین انگشتان پا 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

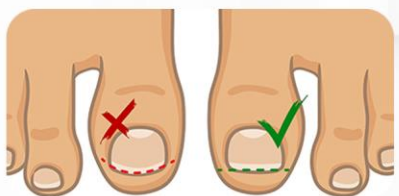
اگر دکتر به شما اجازه استفاده از سنگ پارامی دهد بهتر است از آن بعد از شستشوی پاها استفاده کنید.

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 و مرتب کردن 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.





## درمانگاه تخصصی زخم و استومی

# بایک رشتی / فرهاددایت

ویزیت روزهای زوج با تعیین وقت قبلی

ساختمان سلامت، طبقه چهارم

۰۴۱-۳۱۵۵۱۴۴۹

## بیماری دیابت خود را کنترل کنید

جلوگیری از بروز زخم پای دیابتی به معنای کنترل دیابت است. برای کنترل بیماری خود، باید میزان قند خون، فشار خون و چربی خون خود را اندازه گیری و کنترل کنید، رژیم غذایی سالم و مناسبی داشته باشید. (تحت نظر متخصص تغذیه). داروهای خود را سر موقع و طبق دستور پزشک مصرف کنید. به طور منظم ورزش کنید. سیگار نکشید و بطور منظم نزد پزشک متخصص بروید تا شما را معاینه کند و وضعیت بیماری شما را بررسی نماید.

## ورزش کنید

فرد دیابتی که حس اندام هایش دچار اشکال شده باید از ورزش های حرفه ای مثل پرش، دویدن و غیره اجتناب کند و ورزش هایی مثل شنا، دوچرخه سواری و ... که آسیبی به او نمی زنند انجام دهد. ورزش علاوه بر این که موجب جریان بهتر خون در پا می شود، سلامتی و شادابی شما کمک میکند. کفش های ورزشی انتخاب شده باید کاملاً اندازه پاباشد و از پا محافظت کند.

## سیگار نکشید

مصرف سیگار نه تنها سبب اختلال گردش خون می گردد، بلکه با آسیب به اعصاب انتهایی سبب ایجاد زخم و همچنین اختلال در ترمیم ضایعات می شود.



## همیشه کفش و جوراب بپوشید

هرگز با پای برهنه راه نروید. این آسانترین 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 پاهای در برابر سرما و گرما محافظت کنید.

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

آب حمام را با دماسنج یا مچ دست یا زیر آرنج قبل از اینکه داخل وان آب بروید، امتحان کنید.

از سرد کردن زیر پاهای برای پیشگیری از انقباضی عروق و سرمازدگی اجتناب کنید.

اگر در شب احساس سرما میکنید جوراب بپوشید.

در زمستان چکمه بپوشید و پاهایتان را گرم نگه دارید.

