

## مراقبت از پاهای دیابتی

۱- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی نمایید.

۲- استفاده از آینه در دیدن کف پا و پاشنه کمک می کند .

۳- پاهای خود را هر روز بشویید و خصوصاً بین انگشتان را به دقت خشک نمایید.

۴- قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید.

۵- در صورت وجود اختلال دید، یکی از اعضای خانواده یا یک دوست روزانه پاهایتان را مشاهده نماید.

۶- در صورت خشکی پوست پاها ، پس از شستشو و خشک کردن ، از کرم یا روغن نرم

کننده استفاده کنید ولی آنها را بین انگشتان نمالید.

۷- جورابهای مناسب کتابی یا نخی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید . از

پوشیدن جوراب های رفوشده یا پاره خودداری نمایید.

۸- هنگام خرید کفش دقت کنید که کاملاً اندازه باشد. به جا بازکردن بعدی اعتماد نکنید . جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز(زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند ) صورت گیرد. کفش های ویژه دویدن یا قدم زدن را پس از بررسی توسط پزشک ، بپوشید.

۹- قبل از پوشیدن کفش، داخل و کناره های آن را از نظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید

۱۰- در فصل زمستان بیشتر احتیاط کنید و از جوراب پشمی استفاده نمایید. مطمئن شوید که

کفشهایتان برای جورابهای ضخیم به اندازه کافی جا دارند.

۱۱- ناخنها را به صورت عرضی کوتاه کنید و هیچگاه آنها را از ته نگیرید

۱۲- در صورت وجود یک ضایعه جدید، قرمزی ، تورم، درد پا یا هر گونه زخم یا تاول فوراً پزشک خود را آگاه نمایید و تا زمان معاینه، پاهایتان را استراحت دهید.

۱۳- کنترل دیابت را به خوبی برقرار نمایید.

۱۴- هرچه می توانید در مورد دیابت و آثار آن بر پاها بیاموزید

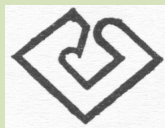
کارهایی که دیابتی ها در مراقبت از پاهای خود نباید انجام دهند:

۱- سیگار نکشید.

۲- هیچگاه پا برهنه راه نروید.

شماره ویرایش: **A**

شماره سند: **TR-FO-07**



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان آران و بیدگل

## مراقبت از پاهای دیابتی



واحد آموزش

بیمارستان سیدالشهداء

۱۱- از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.

۱۲- هر ۴ تا ۶ ساعت کفشهایتان را برای استراحت از پاها در آورید.

۳- در صورت سردی پاها، جوراب بپوشید و پاها را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.

۴- بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.

۵- مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از محلولهای ضد عفونی کننده قوی استفاده نکنید.

۶- از نوارهای چسبنده روی پا استفاده نکنید.

۷- پاها را مدت طولانی در آب قرار ندهید.

۸- از کش یا بند جوراب استفاده نکنید.

۹- بدون جوراب کفش نپوشید.

۱۰- ساندلهایی که بین انگشتان حلقه دارند نپوشید.