

از انجایی که جریان گردش خون در پاها و انگشتان پا محدود است همیشه خطر ایجاد زخم در پاها بخصوص در بیماران دیابتی وجود دارد.

### رعایت نکات زیر به شما کمک میکند که از ایجاد این گونه زخم ها در پاها پیشگیری نمایید:

- ❖ تمییز، نرم و خشک نگه داشتن پاها و انگشتان آنها:
- ✓ روزانه پاهایتان را بشویید، آنها را به آرامی با حوله نرم خشک کنید، از کرم نرم کننده یا مرطوب کننده بخصوص بین انگشتان پا استفاده کنید، این عمل باعث می شود که پوست پاها در برابر ترک خوردگی محافظت شوند.
- ✓ برای پوشاندن پاها از جورابهای جاذب رطوبت (جنس نخی) استفاده کنید. هرروز جورابهای خود را تعویض نمایید.

### ❖ مشاهده روزمره ی پاها و انگشتان آنها:

- ✓ این مشاهده ی روزانه بسیار ضروری است زیرا ممکن است شکاف یا ترک یا زخمی در پاها و یا لای انگشتان پا ایجادشود که شما آنرا احساس نکنید ولی در بازبینی روزانه پا از وجود زخم مطلع شده و هرچه زودتر جهت درمان ان اقدام خواهید کرد.

### ❖ پیشگیری از ایجاد زخم در پاها و انگشتان:

- ✓ کفشهایی که بیوشید که کاملا اندازه بوده و پاها در ان راحت باشند.
- ✓ هرگز پا برهنه راه نروید.
- ✓ همیشه ناخن های انگشتان پاها را کوتاه نگه دارید ولی هنگام کوتاه کردن، ناخن ها را زیاد از ته نگیرید واز قیچی مناسب برای این کار استفاده نمایید.
- ✓ با پای خیس کفش نپوشید و همیشه بعد از شستن پاها آنها را خوب خشک کنید.

### ❖ اجتناب از خود درمانی:

- ✓ درمان زخمهای پا هرچند که جزئی باشند، بایستی تحت نظر پزشک انجام گیرد.
- ✓ هرگز در منزل اقدام به پاره کردن تاولها و کندن پینه ها و یا درمان زخمها و عفونت ها نکنید.
- ✓ بسیاری از چسبهای زخم برطرف کننده میخچه پماد ها و مواد ضد عفونی کننده، ممکن است آنقدر قوی باشند که موجب زخم شدن پاهایتان شوند لذا به هیچ عنوان از این مواد به طور خودسرانه استفاده نکنید.

### ❖ مراجعه به پزشک:

- ✓ در صورتی که روی پاها و انگشتان پاها زخمی مشاهده کردید حتما به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ قبل از مراجعه به پزشک میتوانید زخم را با یک عدد گاز استریل ساده بپوشانید تا موجب محافظت زخم گردد.
- ✓ هرگز روی زخم به طور خودسرانه پماد (مخصوصا پماد هیدروکورتیزون) ننماید.

### ❖ اجتناب از سیگار کشیدن:

- کشیدن سیگار باعث میشود ذخیره ی خونی در پاها به مقدار زیادی کاهش یابد، در نتیجه زمینه ی ایجاد زخم در پوست پاها فراهم فراهم آید.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بیمارستان شهداء بناب

## مراقبت از پاها در بیماران دیابتی

تهیه و تنظیم:

معصومه رضایی

کارشناس پرستاری (سوپروایزر آموزش سلامت)

اعظم پورمحمدی

کارشناس پرستاری (پرستار اورژانس)

منبع:

برونرسودارت

تهیه: مرداد ۱۳۹۹

بازنگری: فروردین ۱۴۰۲

### ❖ انتخاب کفش مناسب:

✓ جهت خریدن کفش حتما هنگام عصر اقدام نمایید زیرا بعد از ظهرها ورم پاها بیشتر است و پاها بزرگتر از اندازه ی طبیعی هستند و بنابراین کفشی که انتخاب خواهید کرد مناسب تر خواهد بود.

✓ کفشی بخرید که برای انگشتان فضای زیادی داشته و پنجه های پهن داشته باشد.

✓ همیشه کفش را یک شماره بزرگتر انتخاب کنید.

✓ فقط کفش چرمی انتخاب کنید.

✓ کفش های خود را از نظر وجود اجسام خارجی (مثل سنگریزه ، خرده نان ، ..... ) قبل از پوشیدن آنها کنترل کنید.

✓ از پوشیدن کفشهای جلو باز و یا لای انگشتی به دلیل احتمال ضربه دیدن انگشتان ، و زخم شدن آنها خودداری کنید.

