

آموزش های مراقبت از پا در بیماران دیابتی

بیماری دیابت باعث تنگ شدن و سفت شدن دیواره عروق خونی شده و در نتیجه خونرسانی به بافتها دچار مشکل می شود.

قلب به عنوان یک تلمبه ، عمل پمپ کردن خون در رگها را انجام می دهد. پا اندامی است که در دورترین نقطه بدن نسبت به این تلمبه قرار دارد. بنابراین بیشترین میزان آسیب را در اثر اختلال گردش خون می بیند.

به دلیل اختلال در عصب رسانی به پاها ، پای افراد دیابتی حس درد کمتری دارد، به طوری که ممکن است به دنبال ایجاد بریدگی ، بروز زخم در پا و یا حتی ورود سوزن به آن متوجه دردنشوند و از طرف دیگر اختلال در خونرسانی به این عضو باعث می شود در صورت بروز زخم ، ترمیم آن نیز به کندی صورت گیرد.

• چگونه مراقب پاهای خود باشیم ؟

روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول ، بریدگی ، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی کنید. استفاده از آینه در دیدن کف پا و پاشنه کمک می کند. در صورت داشتن مشکل بینایی ، یکی از اعضای خانواده یا یک دوست، روزانه پاهایتان را مشاهده کند .

روزانه پاهای خود را با آب ولرم بشوئید (نه آب داغ) و با حوله ای نرم آنها را خشک کرده خصوصاً بین انگشتان خود را با ملایمت و با دقت خشک کنید.

در صورت خشکی پوست پاها ، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن مرطوب کننده استفاده کنید. ولی از استفاده این مواد در بین انگشتان پرهیزید.

ناخن های خود را پس از استحمام کوتاه کنید. ناخن ها را به صورت یک خط صاف (غیر منحنی) کوتاه کنید تا از فرورفتن گوشه ناخن در پوست جلوگیری شود. با سوهان لبه ناخن را صاف کنید. در صورتی که دید چشمان شما خوب نیست این کار توسط شخص دیگری انجام شود.

• کفش خوب کدام است ؟

شاید مهمترین عامل زخمهای پا به خصوص در ناحیه انگشتان کفش نامناسب است . برای خرید کفش حتماً عصرها به فروشگاه مراجعه کنید زیرا پاها حداکثر تورم را داشته و شماره مناسب انتخاب خواهد شد. به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید .

*کفشهای تنگ یا گشاد یا پاشنه بلند نپوشید.

*کفش باید دارای روکش چرمی یا پارچه ای نرم باشد .

* هرگز از جنس پلاستیک یا سخت نباشد زیرا به پا فشار می آورد.

* قسمت جلوی کفش گشاد و بسته باشد .

* در هنگام پوشیدن کفش داخل و کناره های آن را بررسی کرد ه ، چروکیدگی کف کفش، میخ بیرون زده یا اشیاء خارجی را برطرف کنید.

* هر ۴-۶ ساعت کفشهایتان را برای استراحت از پا در آورید.

برای مطالعه ادامه مطالب بر روی دکمه برگه بعدی کلیک نمایید.



صفحه اول



برگه بعدی



برگه قبلی

آموزش های مراقبت از پا در بیماران دیابتی

• نکاتی در مورد نوع جوراب

- * جورابهای مناسب کتانی یا نخی بپوشید.
- * هر روز جورابها باید شسته شود.
- * جوراب وصله دار یا تعمیر شده نپوشید .
- * از پوشیدن جوراب تنگ یا خیلی گشاد به دلیل چین خوردگی در داخل کفش خودداری کنید.
- * از جوراب رنگ روشن استفاده کنید تا در صورت بروز زخم یا ترشح، راحت دیده شود.
- * در فصل زمستان بیشتر احتیاط کنید و از جوراب پشمی استفاده کنید. مطمئن شوید که کفشهایتان برای جورابهای ضخیم به اندازه کافی جا دارند.
- چگونه در هوای سرد پاهای خود را گرم کنیم ؟
- * شب ها در هوای سرد جوراب ساق بلند بپوشید.
- * در صورت وجود قرمزی ، تورم ، درد پا یا هر گونه زخم یا تاول فوراً به پزشک مراجعه کنید.
- * قند خون را همیشه در حد مطلوب نگه دارید.
- * ورزش منظم ، پیاده روی و خودداری از استعمال دخانیات می تواند به حفظ جریان خون منظم پاها کمک کند.

• آنچه نباید انجام دهید:

- * جوراب کش دار (که محکم باشد) نپوشید.
- * از راه رفتن با پای برهنه حتی روی فرش خودداری کنید. کفش محافظی برای پا می باشد .
- * از قرار دادن پاهای خود در آب گرمتر از ۶۰ درجه سانتی گراد خودداری کنید. برای ارزیابی حرارت آب از کف دست استفاده کنید.
- * پاها را به مدت طولانی در آب قرار ندهید.
- * بدون جوراب ، کفش نپوشید.
- * در صورت سردی پاها، جوراب بپوشید .
- * به علت کاهش حس مناسب در پاها هرگز نباید آنها را در مقابل حرارت مستقیم بخاری، کیسه آب داغ، آتش ، رادیاتور داغ و ششوار قرار دهید.
- * در تاریکی اقدام به راه رفتن نکنید.
- * بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.
- * صندلهایی که بین انگشتان حلقه دارند ، نپوشید
- * از ورزشهایی که باعث فشار زیاد به پاها می شوند مثل کوهنوردی با شیب تند خودداری کنید.



صفحه اول



برگه بعدی



برگه قبلی