

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مازندران

مراقبت از پای دیابتی



واحد آموزش مدیریت پرستاری دانشگاه

۱۳۹۹

آرزوی سلامتی برای شما عزیزان

آدرس بیمارستان:

بیمارستان آیت الله طالقانی چالوس



- ❖ در هنگام شستشوی پا مراقب باشید آب خیلی داغ نباشد که باعث ایجاد سوختگی و تاول در پا گردد .
- ❖ از بخاری یا کیسه آب جوش برای گرم کردن پا استفاده نکنید.
- ❖ تا حد امکان پا برهنه راه نروید . (هنگام راه رفتن روی سطوح داغ مراقب باشید دچار سوختگی پا نشوید)
- ❖ هرگز از وسایل تیز و برنده مثل تیغ برای از بین بردن میخچه استفاده نکنید و حتما از یک پزشک متخصص کمک بگیرید.
- ❖ وزن خود را کنترل کنید .
- ❖ از استعمال دخانیات و سیگار خودداری کنید زیرا سیگار باعث میشود خونرسانی پاها دچار مشکل شود
- ❖ از زیورآلات در پا استفاده نکنید.



ISNA PHOTO: RECEIVED

- ❖ همیشه پاهای خود را با آب و صابون بشویید . شستشوی لای انگشتان را فراموش نکنید ، سپس کل پا خصوصا" لای انگشتان را کاملا خشک کنید و برای نرم کردن از روغن یا لوسیون استفاده کنید .



- ❖ ناخن پا را بصورت عرضی کوتاه کنید و گوشه های تیز ناخن را با سوهان بزنید .

- ❖ از پزشک خود بخواهید پاهای شما را مرتباً معاینه کند



- ❖ هرگونه زخم را با پانسمان تمیز بپوشانید .
- ❖ از پوشیدن کفشهای پنجه باریک ، پاشنه بلند و بدون بند و پشت باز خودداری کنید .

پای دیابتی



- ❖ هر روز پاهای خود ولای انگشتان پا را از نظر بریدگی و تاول ، بریدگی ، زخم کنترل کنید. اگر با چنین مواردی مواجه شدید حتما با پزشک خود مراجعه کنید

(می توانید با کمک یک آینه کف پای خود را بررسی و معاینه کنید یا از شخص دیگری کمک بگیرید .)



- ❖ همواره مراقب پاهای خود باشید برای محافظت از پای خود از جوراب و کفش مناسب در داخل و خارج از منزل استفاده کنید .

- ❖ قبل از پوشیدن کفش از عدم وجود سنگریزه یا جسم تیز یا برنده در داخل آن مطمئن شوید .

- ❖ بهترین زمان برای خرید کفش نو پایان روز است زیرا در این زمان پای شما متورم تر است و شما می توانید اطمینان داشته باشید که کفش اندازه پای شماست و تنگ نیست .

- ❖ پوشیدن جوراب می تواند در پیشگیری از ایجاد زخم پا کمک کند. مطمئن باشید جورابها و کفش آن خیلی تنگ نباشد و روزانه آن را بشویید .

