



تهیه شده در بخش جراحی ۴ مرکز
آموزشی، درمانی و تحقیقاتی
بیمارستان امام رضا (ع)

زخم پای دیابتی



۲۲- جس گفش باید چرمی باشد و تبادل هوا به داخل گفش به خوبی انجام شود



۲۳- روی گفش نرم باشد و از مواد قابل انعطاف و الاستیکی باشد که باعث سایش پوست پا و انگشتان نشود

۲۴- گفش باید در اواخر دوز خریداری شود زیرا پاها بزرگترین اندازه را دارند

۲۵- قبل از پوشیدن گفش آن را از نظر وجود جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید

۲۶- در صورت خرید گفش نو یک تا دو هفته اول آن را به تدریج و هر بار یک تا دو ساعت بپوشید

۲۷- از پوشیدن صندل‌هایی که بین انگشتان حلقه دارند خودداری کنید

منابع:

کتاب پرستاری داخلی جراحی برونر و سوداوت

۱۲- از پا بپوشید راه رفتن حتی روی فرش بپرهیز کنید

۱۴- بر روی سطوح داغ مانند شن‌های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید

۱۵- برای برطرف کردن پینه و میخچه پا به پزشک مراجعه کنید

۱۶- بعد از شستن پاها در صورت نرم شدن، میخچه و پینه‌ها را به آرامی سوهان بزنید



۱۷- مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از دستکاری مکانیکی آن‌ها خودداری کنید

۱۸- از کفش یا بند جوراب استفاده نکنید

۱۹- برای کمک به خون‌رسانی بهتر به انگشتان و پاها، آنها را مرتب ماساژ دهید

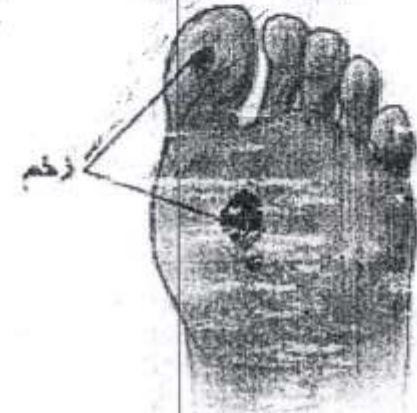
۲۰- از ورزش‌هایی که بار وزنی را به پاها تحمیل میکند و باعث ایجاد فشار روی پا می‌شود خودداری کنید

۲۱- هنگام خریدن گفش دقت کنید که کاملاً اندازه باشد و به جا بپوشید و بعدی اعتماد نکنید

دیابت

دیابت بیماری است که به علت عدم تولید کافی انسولین در بدن ایجاد می شود

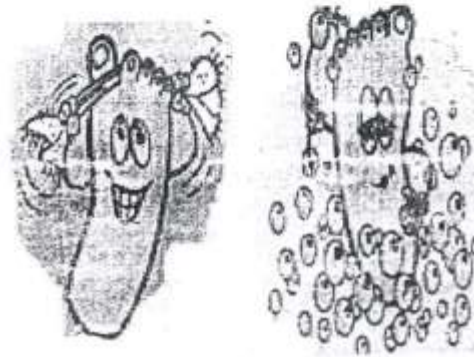
پای دیابتی



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 پا 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 یتر شدن وضعیت پا کمک میکند بنابراین مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است.

نکات زیر در مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است:

۱-پاهای خود را هر روز بشوید و بین انگشتان را به دقت خشک کنید



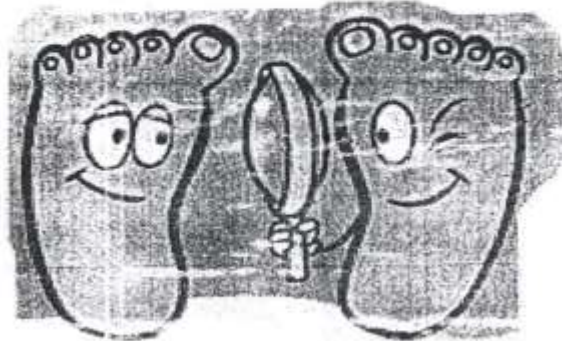
۲- قبل از بستن پاهای خود درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید تا آب خیلی داغ یا خیلی سرد نباشد.

۳- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی کنید

۴- در صورت وجود ضایعه جدید در پا مثل درد قرمزی، تورم یا هرگونه زخم یا تاول فوراً پزشک را مطلع کنید و تا زمان معاینه به پاها استراحت دهید

۵- در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید

۶- اگر نمی توانید کف پاها را به خوبی ببینید از آینه برای مشاهده و معاینه استفاده کنید



۷- جوراب های مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آن ها را تعویض کنید

۸- ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کنید و هیچگاه آن ها را از ته نگیرید

۹- قند خون را به خوبی کنترل کنید و قند خون را نزدیک به حد طبیعی نگهدارید تا آسیب به مویرگها و اعصاب پا کمتر شود

۱۰- سیگار نکشید

۱۱- در صورت سردی پاها جوراب بپوشید و آن ها را در معرض حرارت مستقیم (نزدیک بخاری یا کرسی) قرار ندهید

۱۲- از کیف آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید