

راهنمای بیمار ۱۰ نکته در مراقبت از پا

۹- مراقبت از آسیب دیدگی پا در پیاده روی های طولانی:

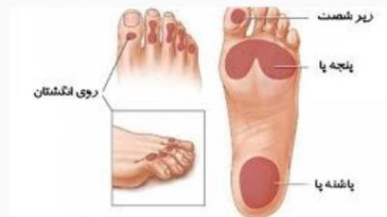
۱- از پیاده روی طولانی با کفش های نامناسب اجتناب کنید.

۲- کفش نو را ابتدا برای مسافت های کوتاه بپوشید تا کاملاً نرم شود.

۱۰- مراقبت از زخم پا طبق دستور تیم مراقبت و درمان:

در صورتی که قرمزی یا زخمی در پایتان به وجود آمد حتماً به پزشک مراجعه کنید و طبق دستور تیم مراقبت و درمان از زخم های پا به خوبی مراقبت کنید

در صورت تشدید عفونت و زخم های مقاوم به درمان ، ممکن است قطع بخشی از پا بقیه اندام را محافظت کند . اگر چه این وضعیت خوشایند نیست ولی می توان از پیش آمدهای بعدی با مراقبت صحیح جلوگیری نمود



۷- انتخاب کفش مناسب:

- ۱- همیشه در انتخاب کفش با پزشک خود مشورت نمایید - ۲- دقت نمایید تا کفش تنگ نباشد - ۳- بهترین زمان خرید کفش عصرها بعد از یک پیاده روی کوتاه است - ۴- کفش نو را ابتدا حداکثر ۲ ساعت استفاده کنید و سپس پاهای خود را بررسی کنید



۸- پیشگیری از سوختگی و سرما

زدگی انگشتان:

انگشتان پای خود را از بخاری و آتش دور نگه دارید ، همچنین از راه رفتن و قرار گرفتن در منطقه سرد و برفی خودداری کنید . چون حس پاها کاهش یافته و احتمال سوختگی یا سرمازدگی انگشتان و پاها وجود دارد.

شما به عنوان فرد مبتلا به دیابت در معرض مشکلات حسی ، اعصاب و عروق محیطی به ویژه پا هستید ، دیابت می تواند به اعصاب و عروق صدمه زده و خونسازی به عروق پا را کاهش دهد . به این ترتیب فرد در معرض خطر زخم ها و عفونت های بیشتر قرار می گیرد.

بیماری دیابت به اعصاب و عروق پا صدمه می زند و بهبود زخم را به تعویق می اندازد در این صورت حتی هنگامی که زخم کوچکی و یا بریدگی مختصری در پا به وجود بیاید به علت صدمات وارده به اعصاب و عروق پا ، توسط مریض احساس نمی شود در نتیجه صدمات غیر قابل جبرانی به پوست ، عضلات و استخوان پا وارد می شود.

در حال حاضر آمار نشان می دهد که از هر 144 فرد مبتلا به دیابت ، 11 نفر دچار زخم پا شده و 3 نفر نیاز به قطع اندام پیدا می کنند . این آمار می تواند با آموزش خود مراقبتی و کنترل قند خون در حد طبیعی کاهش یابد.



نکات مهم خود مراقبتی در دیابت

-اندازه گیری مرتب و کنترل قند خون در محدوده ی قابل قبول:

قند خون ناشتا (FBS): ۷۰ تا ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر

قند خون 2 ساعت پس از غذا : کمتر از ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر

کنترل قند سه ماهه (HbA1C): کمتر از ۷ درصد

-کنترل چربی ها در حد طبیعی

-کنترل فشار خون

-پرهیز از مصرف دخانیات و معاینات مرتب توسط متخصص

۱۰ نکته برای مراقبت و پیشگیری از زخم پا

۱- کنترل مکرر قند خون : در صورت امکان سعی کنید پس از هر وعده غذایی قند خونتان بالاتر از ۲۰۰ نباشد.

2-معاینه روزانه پاها : همانطور که لازم است هر روز دندان ها را مسواک بزنید ، بایستی پای خود را نیز روزانه یک بار معاینه نمایید و به قرمزی ، ورم ، عفونت، بریدگی و زخم شدن پوست و گوشه ناخن ها توجه داشته باشید

3-دیدن تمام قسمت های پا با استفاده از آینه:

تمام گوشه های پا و بین انگشتان را ببینید . اگر مشکل بینایی دارید از دیگران کمک بگیرید



4-شست شوی پا با آب ولرم هر روز:

با توجه به کاهش حس پا ، برای اطمینان از درجه گرمای آب از آرنج خود استفاده نمایید . بعد از شست شوی پا ، بین انگشتان پای خود را با حوله تمیز خوب خشک نمایید.

5-کوتاه نمودن مرتب ناخن ها:

از بریدن گوشه های ناخن خودداری کنید . برش ناخن باید صاف باشد.



6-استفاده از جوراب های نخی یا پنبه ای:

جوراب نخی بپوشید و سعی کنید پا برهنه راه نروید ، در منزل از دمپایی ابری نرم جلو بسته استفاده نمایید.