



# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## پای دیابتی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **پای دیابتی** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

### ❖ اصول پیشگیری از پای دیابتی

✓ بیماران مبتلا به دیابت با رعایت برخی توصیه‌ها می‌توانند از این عارضه پیشگیری نمایند. لذا توصیه‌های زیر را بخاطر بسپارید:

### ❖ کنترل روزانه پاها

- ✓ بیماران دیابتی درد را احساس نمی‌کنند بنابراین توصیه می‌شود روزانه پاهای خود را از نظر زخم، برش و التهاب بین انگشتان کنترل کنید و این کار را جزو عادات روزانه قرار دهید.
- ✓ کف پاها را روزانه بررسی کنید و در صورت لزوم از یک آینه جهت بهتر دیدن استفاده کنید.
- ✓ اگر بدلیل پیری و یا ناتوانی نمی‌توانید این کار را انجام دهید، از اعضای خانواده کمک بگیرید.

### ❖ شستن روزانه پاها

- ✓ همیشه پاهای خود را با آب ولرم بشویید.
- ✓ قبل از دوش گرفتن باید آب را امتحان کنید تا خیلی داغ نباشد.
- ✓ در صورت لزوم و جهت احتیاط بهتر است فرد دیگری هم دمای آب را کنترل نماید.
- ✓ بعد از دوش گرفتن بهتر است پاها خشک شوند. مطمئن شوید که بین انگشتان خشک است و محیطی برای رشد قارچ‌ها وجود ندارد.
- ✓ پاها را مدت طولانی در آب قرار ندهید.
- ✓ از محلول‌های ضد عفونی برای شستشوی پا استفاده نکنید.

### ❖ محافظت پا از سرما و گرما

- ✓ پاهای خود را از تماس با بخاری، اجاق گاز، رادیاتور و آتش دور نگهدارید.
- ✓ برای جلوگیری از آفتاب سوختگی در ساحل دریا از پماد ضد آفتاب استفاده کنید.
- ✓ به هنگام حمام و سونا از کفش یا دمپایی مناسب استفاده کنید.
- ✓ هرگز پاهای سردتان را مستقیماً جلوی بخاری و وسایل گرم کننده قرار ندهید (این حس سرما ناشی از اختلال حس است و نه سرمای هوا).
- ✓ بهترین اقدام برای گرم شدن پاهایتان پوشیدن جوراب گرم است.
- ✓ هنگام خواب از یک جوراب شل استفاده کنید.
- ✓ مواظب باشید در هنگام برف و باران پای شما در کفش خیس نشود.
- ✓ در زمستان جوراب و کفش گرم بپوشید.
- ✓ از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.
- ✓ بر روی سطوح داغ مانند شن‌های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.

### ❖ جلوگیری از خشکی پوست پا

- ✓ برای نرم نگهداشتن پوست پا از ژل، کرم و یا محلول مناسب استفاده کنید.
- ✓ از مالیدن کرم و یا ژل بین انگشتان اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث رشد قارچ بین انگشتان گردد.
- ✓ هرگونه خراشیدگی یا زخم در پوست را به پزشکتان گزارش دهید.

### ❖ کوتاه کردن ناخن‌ها

- ✓ در کوتاه کردن ناخن‌ها دقت کنید تا پا زخمی نشود.
- ✓ ناخن‌ها باید بصورت عرضی و مستقیم کوتاه شوند.
- ✓ گوشه‌های ناخن کوتاه نشود، این کار می‌تواند منجر به فرورفتن تدریجی ناخن در گوشت شود.
- ✓ اگر ناخن زخمی شده و یا زیر پوست رفته باشد، باید با پزشک معالج مشورت کنید.



# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

## پای دیابتی

### ❖ پوشیدن کفش و جوراب مناسب

- ✓ همواره از کفش و جوراب مناسب استفاده کنید زیرا ممکن است به هنگام راه رفتن پای شما آسیب ببیند.
- ✓ فراموش نکنید که قبل از پوشیدن کفش همواره داخل آن را از نظر وجود برآمدگی، اجسام خارجی و شئ تیز و آزار دهنده بررسی کنید.
- ✓ جهت خرید کفش نو عصرها اقدام کنید. به یاد داشته باشید پاهای شما در ساعات بعدازظهر کمی متورم می‌شوند بطوری که احتمال دارد کفشی را که صبح خریده‌اید، در ساعات عصر کمی تنگ به نظر برسد.
- ✓ موقع خرید کفش جدید حتماً هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید.
- ✓ همواره کفش نو را چند ساعت در روز و در منزل به پا کنید، پس از اینکه قالب پاهایتان را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهایتان نمی‌شود، با آن به بیرون بروید.
- ✓ کفش راحت بخرید. کفش‌های نوک تیز یا پنجه تیز یا پاشنه بلند نخرید.
- ✓ کفش‌های چرمی بهترین هستند. پنجه کفش باید بزرگ و راحت باشد.
- ✓ کفش‌های نو را در روزهای اول که ممکن است کمی راحت نباشند، فقط روزی ۲-۱ ساعت بپوشید.
- ✓ اگر دو جفت کفش دارید سعی کنید یک روز در میان کفش‌هایتان را عوض کنید و همه روزها یک کفش نپوشید.
- ✓ خارج از منزل از کفش‌های روباز یا تابستانی استفاده نکنید. با استفاده از این کفش‌ها پنجه پای شما به قدر کافی حفاظت نشده و در معرض خطر بیشتری قرار می‌گیرد.
- ✓ به مدت طولانی راه نروید. اگر مجبور به راهپیمایی طولانی هستید هر چند وقت یکبار جوراب و کفش را درآورده و پا را برای دیدن علائم فشار مثل قرمزی معاینه کنید.
- ✓ بندهای کفش را خیلی سفت یا خیلی شل نبندید.
- ✓ هر ۴ تا ۶ ساعت کفش‌ها را برای استراحت از پا در آورید.
- ✓ صندل‌هایی که بین انگشتان حلقه دارند نپوشید.
- ✓ از پوشیدن جوراب‌هایی که کش محکم دارند، خیلی گشاد و یا خیلی تنگ هستند خودداری کنید.
- ✓ کفش خود را فقط با یک جفت جوراب به پا کنید. از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید. این کار باعث ایجاد تاول در پای شما می‌شود.
- ✓ جوراب‌های نخی در تابستان مناسب هستند. مراقب باشید پنجه جوراب تنگ نباشد.

### ❖ برخورد مناسب با میخچه پا

- ✓ اگر در پای شما میخچه ایجاد شده است، در اولین فرصت با پزشک معالج خود مشورت کنید تا بهترین درمان انجام شود.
- ✓ می‌توانید بعد از حمام یا دوش گرفتن از سنگ پا استفاده کنید ولی استفاده از داروهای اسیدی یا اشیاء برنده جهت از بین بردن میخچه ممنوعیت دارد، زیرا این کار خود باعث آسیب پوستی می‌شود.

### ❖ حفظ جریان خون پا

- ✓ دو یا سه بار در روز انگشتان پا را به مدت پنج دقیقه حرکت دهید و مفصل زانو را به سمت بالا و پایین ببرید. این کار موجب جریان خون در پاها و جلوگیری از رکود آن می‌شود.
- ✓ وقتی روی صندلی می‌نشینید زیر پاهای خود چیزی بگذارید تا بالاتر از سطح زمین قرار گیرد.
- ✓ از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید.
- ✓ حین سوار شدن به اتومبیل، هواپیما، قطار و... سعی کنید در هر ساعت به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق‌هایتان را حرکت دهید.
- ✓ پاها را روی هم نیندازید.

### ❖ ورزش

- ✓ از ورزش‌هایی مانند پرش، دویدن و... خودداری کنید.
- ✓ به انجام ورزش‌هایی مثل دوچرخه سواری و شنا بپردازید تا آسیبی به پاها وارد نشود.

### ❖ کنترل عوامل خطر ساز

- ✓ قند خون، کلسترول و فشار خون همواره باید کنترل شوند تا از بروز مشکلات بعدی پیشگیری شود.
- ✓ برنامه مراقبت از پاها جزو مهمترین برنامه‌های شما است و باید در اجرای آن دقیق و کوشا باشد.
- ✓ بخاطر بسپارید که ترک سیگار و کاهش وزن از اصول اولیه‌ی پیشگیری و درمان پاهای دیابتی است.