



عنوان آموزش: پای دیابتی



بیمارستان شهدای پاکدشت



بیمارستان تخصصی شهدای پاکدشت به عنوان اولین بیمارستان شهر پاکدشت، تحت الحظ خداوند با هدف تامین و گسترش سلامت مردم منطقه بدون توجه به عوامل نژادی، قومی و جنسیتی و با تکیه بر دانش و فن آوری روز و با بهره گیری از مدیران خلاق و حضور کارکنان کارآمد و دلسوز در زمینه درمان انواع بیماری ها با مهربانی و حفظ احترام بیمار و همراهان در حد توان خدمت می نماید. این مرکز به پذیرایی بیماران از سراسر کشور اقدام می نموده و با رعایت استانداردها مراقبت بالینی، خدمات بهداشتی-درمانی و آموزشی با کیفیت و موثر ارائه می نماید و در این راستا ایمنی، امنیت و رضایت بیماران و کارکنان را مد نظر قرار می دهد.

آدرس: تهران - کیلومتر ۱۸ جاده خاوران - پاکدشت
بعد از خاتون آباد

تلفن: ۰۳۶۴۴۲۰۵۵ فکس: ۰۳۶۴۴۲۰۹۱

وب سایت shpmc@sbmu.ac.ir

در صورت وجود یک ضایعه جدید، قرمزی، تورم، درد یا هرگونه زخم یا تاول فوراً پزشک خود را آگاه نمایید و تا زمان معاینه، پاهایتان را استراحت دهید. کنترل دیابت را به خوبی برقرار نمایید.

هرچه می توانید در مورد دیابت و آثار آن بر پاهای شما بیاموزید سیگار نکشید.

میخچه و پینه را برش ندهید و از پزشک خود راهنمایی بخواهید. از انداختن پاها روی هم خودداری کنید. از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید. هیچگاه پا برهنه راه نروید.

در صورت بروز سردی پاها، جوراب بپوشید پاها را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.

بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.

مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از محلول های ضد عفونی کننده قوی استفاده نکنید. پاها را مدت طولانی در آب قرار ندهید. از کش یا بند جوراب استفاده نکنید. بدون جوراب کفش نپوشید.

کفش ها و صندل هایی که بین انگشتان حلقه دارند نپوشید.

پای دیابتی

پای دیابتی به هر گونه آسیب و پاتولوژی که نتیجه مستقیم دیابت و یا عوارض دراز مدت (و یا مزمن) دیابت در پای بیمار است گفته می‌شود. حضور آسیب‌های دیابتی مختلف در پا □ سندرم پای دیابتی نامیده می‌شود. بیماران دیابتی به دلایل زیر باید خیلی مراقب پاهای خود باشند:

- بهبود خون‌رسانی به پا
- رعایت بهداشت پاها
- جلوگیری از بروز هر گونه آسیب در پاها
- درمان زخم‌های موجود در پاها



مراقبت از پاها در افراد دیابتی :

- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی نمایید و از استفاده از آینه در دیدن کف پا و پاشنه سود ببرید.
- پاهای خود را هر روز بشوید و خصوصا بین انگشتان را به دقت خشک نمایید.

- قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید.
- در صورت وجود اختلال دید، یکی از اعضای خانواده یا یک دوست روزانه پاهایتان را مشاهده نماید.
- در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن، از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید ولی آنها را بین انگشتان ننمایید.



- جورابهای مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید، از پوشیدن جوراب‌های پاره یا رفو شده خودداری نمایید.
- هنگام خرید کفش دقت کنید که کاملا اندازه باشد، به جا باز کردن کفش اعتماد نکنید، جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز (زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند) صورت گیرد، کفش‌های ویژه دویدن یا قدم زدن را پس از بررسی توسط پزشک، بپوشید.

- قبل از پوشیدن کفش داخل و کناره‌های آن را از نظر مواردی که چون جسم خارجی و سنگریزه بررسی کنید.
- هر 4-6 ساعت کفش‌هایتان را برای استراحت پاها در آورید.



جورابهای مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید، از پوشیدن جوراب‌های پاره یا رفو شده خودداری نمایید.

هنگام خرید کفش دقت کنید که کاملا اندازه باشد، به جا باز کردن کفش اعتماد نکنید، جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز (زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند) صورت گیرد، کفش‌های ویژه دویدن یا قدم زدن را پس از بررسی توسط پزشک، بپوشید.

قبل از پوشیدن کفش داخل و کناره‌های آن را از نظر مواردی که چون جسم خارجی و سنگریزه بررسی کنید.

هر 4-6 ساعت کفش‌هایتان را برای استراحت پاها در آورید.

در فصل زمستان بیشتر احتیاط کنید و از جوراب پشمی استفاده نمایید مطمئن شوید که کفش‌هایتان برای جوراب‌های ضخیم به اندازه کافی جادارند.

ناخن‌ها را به صورت عرضی کوتاه کنید و هیچگاه آنها را از ته نگیرید.