

به نام خدا

مددجوی گرامی:

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری دیابت و مراقبت از پا می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن، از هر گونه عوارضی در پاهایتان جلوگیری شود.



**دیابت چگونه به پاهای شما آسیب می رساند؟**

قند خون بالا باعث بسته شدن رگ ها و کم شدن خون پاها می شود و همچنین اعصاب پاها را نیز درگیر می کند و فرد به تدریج سرما و گرما و درد را حس نمی کند. در نتیجه مستعد ابتلا به زخم در پاها می شود.

**برای پیشگیری از آسیب و زخم پاها نکات زیر را رعایت**

**کنید:**

۱. هر روز پاهای خود را از نظر ترک پوستی، زخم، عفونت، تغییر رنگ و ناوول بررسی کنید.

۲. در صورتیکه مشاهده کف پاها برایتان مشکل است با استفاده از یک آینه آن را بررسی کنید.



۳. روزانه پاهای خود را با آب ولرم بشوئید و یا حمام مناسب داشته باشید.

۴. با دقت پاهای خود، مخصوصا لای انگشتان را خشک کنید.

۵. پای خود را با کرم معمولی چرب کرده و از خشکی پوست جلوگیری کنید.

۶. ناخن پا را با سوهان صاف کرده و سعی کنید ناخنها را بصورت عرضی کوتاه کنید.

۷. ناخنها را خیلی از ته کوتاه نکنید زیرا سبب خراشیدگی یا زخم می شود.

۸. ناخنهای فرورفته در گوشت را دستکاری نکنید.

۹. هیچگاه پابرهنه راه نروید حتی با جوراب

۱۰. از پوشیدن کفش و جورابهای تنگ و غیر نخی خودداری کنید.





دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی - درمانی استان گیلان  
بیمارستان کوثر آستانه اشرفیه

## دیابت و مراقبت از پا



### گروه هدف:

بیماران دیابتی و همراهان

واحد آموزش سلامت بیمارستان کوثر آستانه اشرفیه

تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۶/۶

تاریخ بازنگری: -

۱۷. زخم های کوچک را نیز ضد عفونی کرده و پانسمان کنید.

۱۸. قارچ های پوست و ناخن را به موقع درمان کنید.

۱۹. قبل از پوشیدن کفش ها داخل آن را از نظر وجود اجسام خارجی کنترل نمایید.

۲۰. معاینه دوره ای پاها توسط پزشک یا پرستار متخصص انجام شود.



### بیمار گرامی:

در صورت داشتن هر گونه سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید در روزهای غیر تعطیل و ساعات اداری به واحد پرستار پیگیر مراجعه یا با شماره داخلی ۲۰۴ تماس حاصل نمایید.

منبع: در سنامه جامع برونر-سودارت داخلی، جراحی ۲۰۲۲

آدرس بیمارستان: آستانه اشرفیه، بلوار مطهری، خیابان نواب صفوی، بیمارستان کوثر

سایت بیمارستان: [www.kosar.gums.ac.ir](http://www.kosar.gums.ac.ir)

شماره تماس بیمارستان: ۰۱۳۴۲۱۲۲۱۴۶

۱۱. روزانه جورابهایتان را عوض کرده و بشوئید.

۱۲. برای گرم کردن پاهای خود از کیسه آب گرم، پتوی برقی یا شوار استفاده نکنید.

۱۳. هنگام پوشیدن کفشهای نو مواظب پاهای خود باشید. بهتر است عصرها جهت خرید کفش اقدام کنید. هرگز کفشی که قسمت پنجه و پاشنه باز است نپوشید.

۱۴. از راه رفتن در محل های داغ و خیلی سرد بپرهیزید.

۱۵. در صورت داشتن میخچه یا پینه آن را دستکاری نکنید و به متخصص پوست مراجعه کنید.

۱۶. در صورت وجود هر ضایعه مشکوک در پاها فوراً به پزشک مراجعه نمایید.

