

**معاونت دانشجویی**

**اداره بهداشت و درمان**

**توصیه های لازم برای مراقبت از پاهای بیماران دیابتی**

**الف) توصیه های عمومی**

تا جایی که می توانید به کمک پزشکان دیابت خود را کنترل کنید و نیز به اطلاعاتتان در مورد دیابت و عوارض آن بیافزایید.

**ب)توصیه های مربوط به پوست پا**

1- هرروز پاهایتان را از نظر تاول، ترک، بریدگی، خراشیدگی و قرمزی کنترل کنید. چنانچه دیدن پا به طور کامل امکان پذیر نباشد از آینه برای مشاهده استفاده کنید و نیز چنان چه مشکل بینایی وجود دارد می توانید از دیگران خواهش کنید تا پایتان را به دقت مورد مشاهده قرار دهند. توجه به نواحی بین انگشتان نیز از اهمیت زیادی برخوردار است.

2- هر روز پای خود را با آب نرم و اندکی صابون شستشو و سپس به نرمی خشک کنید، به خصوص نواحی بین انگشتان نباید خیس بمانند.

3- پوست پاها را با استفاده از یک لوسیون یا کرم مرطوب کننده نرم نگاه دارید ولی لوسیون یا کرم را بین انگشتانتان نمالید.

4- از تماس مکرر پاها با آب و مرطوب ماندن مداوم آنها دوری کنید.

5- اتاق های منزل هر روز جارو زده شود تا احتمال وجود جسم خارجی آزار رساننده به پاها کم شود.

6- از راه رفتن با پای برهنه، حتی در اتاق و روی فرش پرهیز کنید.

7- قبل از استفاده از آب گرم حتما با دست و یا آرنج گرمای آب را بررسی نمایید. از کیسه آب گرم و یا بخاری برقی جهت گرم کردن پاها استفاده نکنید و بر روی سطوح داغ مثل شن های ساحل و یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.

8- از کندن یا دستکاری پینه ها و میخچه ها پرهیز کنید. می توانید در هنگام استحمام از سنگ پای ظریف و پهن به نرمی استفاده نمایید. نیز از مالیدن مواد شیمیایی روی پینه ها و یا محلول های ضدعفونی کننده قوی دوری کنید.

**ج) توصیه های مربوط به ناخن**

1- ناخن پایتان را به طور عمقی نگیرید و سعی کنید ناخن هایتان را به شکل پایتان بگیرید.

2- در صورت وجود مشکل بینایی گرفتن ناخن را به فرد دیگری واگذار نمایید.

3- از دستکاری ناخن ها و یا کلنجار رفتن با ناخن های تغییر شکل داده یا فرورفته در گوشت دوری کنید.

4- پس از گرفتن ناخن، با استفاده از یک سوهان نرم، گوشه ها و یا قسمت جلوی آنرا در صورت تیز بودن صاف نمایید.

5- به هرگونه تغییر غیر عادی در رنگ ناخن و نیز اطراف ناخن توجه کنید و آن را به اطلاع پزشکتان برسانید.

**د) توصیه مربوط به شکل ظاهری پا**

از راه رفتن روی سطوح ناهموار که باعث فشار نامتقارن روی پا و اجزای آن می گردد( مثل راه رفتن در سنگلاخ) دوری کنید.

**ه) توصیه های مربوط به پوشش پاها( جوراب و کفش)**

1- از پوشیدن کفش بدون جوراب خودداری کنید.

2- از جوراب های نخی و هم اندازه پا( نه تنگ نه گشاد) استفاده کنید و هر روز جورابتان را عوض کنید.

3- از پوشیدن جوراب های پاره یا وصله دار خودداری کنید و نیز از کش یا بند جوراب استفاده ننمایید.

4- هرروز کفش های خود را از نظر نقص های داخل کفش، میخ برآمده، ریگ و یا سنگ ریزه و هرگونه جسم خارجی که ممکن است به پاها آسیب برساند بررسی نمایید.

5- از کفش مناسب، مطابق با اندازه پای خود و نیز متناسب با تغییر شکل هایی که در پاها ممکن است وجود داشته باشد استفاده کنید.

6- از صندل ها و کفش های راحتی با حلقه بین انگشتی استفاده نکنید.

7- در صورت استفاده از کفش های بند دار از محکم بستن بندهای آن خودداری نمایید.

8- هنگام خرید کفش دقت کنید کفش کاملا اندازه باشد. جنس کفش بهتر است چرمی باشد. و نیز خرید کفش بهتر است در اواخر روز یعنی زمانیکه پاها بزرگترین اندازه را دارند صورت گیرد.

9- هر 4-6 ساعت یکبار کفش هایتان را برای استراحت از پا در آورید و یا اگر مجبور باشید مدت زیادی کفش به پا داشته باشید پس از چند ساعت از کفش مناسب دیگری استفاده کنید.

10- در فصل زمستان از کفش مناسب و جوراب پشمی استفاده نمایید و مطمئن شوید تا کفش هایتان برای جوراب های ضخیم جای کافی داشته باشند.

**و) توصیه های مربوط به گردش خون پا**

1- سیگار نکشید. چربی و فشار خونتان را زیر نظر پزشک کنترل کنید.

2- در صورت احساس سرما در پاها شب ها جوراب بپوشید.

3- اگر مشکل خاصی از نظر راه رفتن ندارید( پس از مشورت با پزشک و نبودن مشکل خاص قلبی یا مشکلات مربوط به تغییرات ظاهری پاها و یا در صورت نداشتن زخم یا التهاب) با راه رفتن، گردش خون پاهایتان را زیادتر کنید.

4- از انداختن پاها روی هم خودداری کنید.

**ز)توصیه های نهایی**

1- در صورت ایجاد گرمی، قرمزی، تورم زخم، ترشح، درد و یا تاول یا هر گونه تغییر غیر عادی در پاها( به خصوص بین انگشتان) و ناخن ها فورا" به پزشک مراجعه نمایید و تا آن زمان پاهایتان را استراحت داده و مرهم و یا پماد بر زخم یا تاول نگذارید.

2- به طور مرتب و منظم و براساس دستوری که پزشک می دهد، جهت کنترل و ضعیت پای خود به وی مراجعه نمایید.

**با آرزوی تندرستی**