

در کنار همه توصیه هایی که بیماران دیابتی باید رعایت کنند، اگر به این بیماری مبتلا هستید یادآوری این نکته بسیار اهمیت دارد که باید بیشتر از افراد عادی از پاهایتان مراقبت کنید زیرا زمانی که شما به دیابت مبتلا می شوید در معرض خطر مشکلات زیادی هستید که یکی از آنها از دست دادن سلامت پاهایتان است که در اثر اختلال در اعصاب پاها بوجود می آید ، ممکن است پای شما تاول بزند یا بریده شود اما شما متوجه نشوید و همین زخم های کوچک به مشکلات جدی تبدیل شود . توصیه های زیر می تواند در کاهش این خطر کمک کننده باشد :

۱. پاهایتان را روزانه واریسی کنید .



۲. در صورتی که در دیدن زیر یا پشت پاهای خود مشکل دارید ، از آینه استفاده کنید .



۳. پاهای خود را تمیز نگه دارید و روزانه پاها را با آب ولرم و صابون ملایم شستشو دهید و حوله را بر روی پای خود نکشید بلکه آن را روی پا بگذارید و بردارید و لای انگشتان را با دقت خشک کنید .



۴. جوراب خشک و تمیز بپوشید و از جورابهای نخی استفاده کنید و جوراب تنگ نپوشید .



۵. ناخنهای انگشتان پا را کوتاه کنید ناخنها را صاف کوتاه کنید و آنها را خیلی کوتاه نکنید و از قیچی استفاده نکنید .





دانشگاه علوم پزشکی لرستان

بیمارستان آیت الله بروجردی

اصول مراقبت از پای دیابتی



© 2001 BaroMedical Photo - Canada

واحد آموزش سلامت

**دیابت یک بیماری قابل کنترل
است با رعایت رژیم غذایی
، ورزش و مصرف به موقع دارو
ها آن را کنترل کرد.**

۶. همیشه از کفش مناسب استفاده کنید و
سعی کنید در خانه از دمپایی محکم
استفاده کنید .



۷- با احتیاط ورزش کنید زیرا ورزش خون
را در بدن به گردش در می آورد و به حفظ
سلامتی پاهای شما کمک می کند .



منابع :

www.salamatiran.com

www.aftab.ir

۸. از درمانهای نا معلوم مثل پمادهایی که
دوستان و آشنایان به شما توصیه می
کنند، برای زخم پای خود استفاده نکنید
وبهتر است از وازلین استفاده کنید.

