



مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی (ره)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم



Shahid Beheshti Medical and Education Center

مراقبت از پای دیابتی



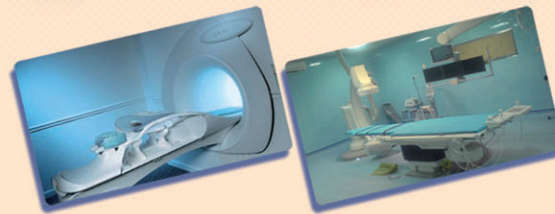
تهیه کننده: فریبا دهقانی
کارشناس امور سلامت

مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی قم

آرزوی ما، سلامتی، بهبود وضعیت و طول عمر شماست.



Shahid Beheshti Medical and Education Center



آدرس:

قم، بلوار شهید بهشتی، مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی

فکس: ۶۱۲۲۸۵۵

تلفن: ۶۱۲۲۰۰۰

bmc.muq.ac.ir

– جهت برطرف کردن مشکلات پا، خود درمانی نکنید یا از داروهای بدون نسخه استفاده نکنید.

– در صورتی که بیمار به مشاهده و بررسی روزانه پاهایش عادت نداشته باشد، ممکن است تا زمان پیدایش عفونت جدی، متوجه آسیب دیدگی و شقاق بر روی پای خود نشود.

– دستورات پزشک خود را در مورد نحوه مراقبت از پای جدی بگیرید و رعایت کنید.

– برای گرم شدن، پا را به بخاری یا شوفاز نچسبانید.

– هرگز برای گرم کردن، پاهایتان را در آب داغ فرو نبرید.

– برای از بین بردن پینه و میخچه از مواد شیمیایی و چسبهای میخچه استفاده نکنید، به پزشک مراجعه کنید.

– از تماس پوست با محلولهای ضد عفونی کننده غلیظ جلوگیری کنید.

– از به کار بردن زینت آلات پا خودداری کنید.

جورابی که به پا دارید. نباید تاخورده، دوخته و... باشد، چرا که باعث فشار روی پا می شود.

– بهترین زمان خرید کفش بعد از ظهر هاست، چرا که کفشی که صبحها کاملاً اندازه شماست، با تورم پا در طول روز، حتماً تنگ خواهد شد.

منابع:

– پرونر و سودارث، کبک و غدد ۲۰۱۰- ترجمه: احمد علی اسدی

نوقایی، نشر؛ جامعه نگر - سالمی

– هند بوک آموزش به بیمار - ماری - ام کانایو، ترجمه: خدیجه -

نصیریانی، نشر؛ جامعه نگر - سالمی.

www.diabetes and exercise -

www.diabetes and nutrition -

www.dilife.com -