

هو الشافی

بیمارستان حضرت رسول (ص)

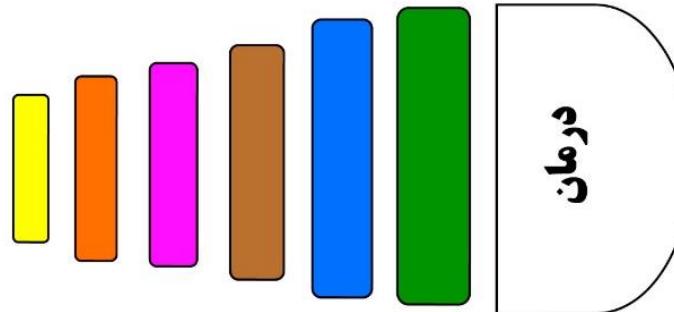
شهرستان جوانرود

ذخیره پای بیماران دیابتی

تهیه و تنظیم: رویا محمدیان

کارشناس پرستاری

جهت آموزش به بیماران



(1) در صورتی که پا هنوز زخم نشده ولی نقاط برجسته و قرمزی در پا مشاهده می کنید با برداشتن فشار از روی پا و پوشیدن کفش مناسب از ایجاد زخم جلوگیری کنید.

(2) در صورت ایجاد زخم هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.

(3) با توجه به نظر پزشک درمان به صورت جراحی و تجویز آنتی بیوتیک می باشد.

(4) در صورت عدم مراجعه و درمان به موقع ممکن است که عضو مربوطه قطع گردد.

تغذیه در بیماران دیابتی

- (1) بیماران دیابتی باید از هر گروه مواد غذایی از جمله (نشاسته ای، سبزیجات، مواد پرteinی، لبنیات) در رژیم غذایی خود استفاده کنند.
- (2) از مواد نشاسته ای شامل نان، غلات، حبوبات استفاده کنید.
- (3) از مواد نشاسته ای پر چرب و سرخ شده مانند ذرت، سیب زمینی و بیسکوئیت کمتر استفاده کنید.
- (4) از روغن های مایع مانند روغن آفتابگردان و ذرت به جای روغن های حیوانی استفاده کنید.
- (5) در هر وعده غذایی از سبزیجات و مواد حاوی فیبر استفاده کنید.
- (6) در هنگام خوردن سالاد به جای استفاده از سس مایونز از آب لیمو استفاده کنید.
- (7) میوه ها را به صورت خام مصرف کنید.
- (8) خوردن میوه بهتر از خوردن آب میوه است.
- (9) از لبنیات کم چرب در رژیم غذایی خود استفاده کنید.
- (10) هر روز مقداری از مواد پروتئینی مانند گوشت قرمز، ماهی، و تخم مرغ در رژیم خود استفاده کنید.
- (11) از مصرف مواد قندی مانند نوشابه و آب نبات پرهیز کنید.

پیشگیری

- (1) کف پای خود را هر روز با استفاده از آینه بررسی کنید.
- (2) پاها و لای انگشتان را هر روز با آب و صابون شسته و خشک کنید
- (3) در صورت خشکی پوست از کرم های مرطوب کننده استفاده نمایید.
- (4) از آب داغ برای شستشو استفاده نکنید.
- (5) ناخن ها را به صورت صحیح کوتاه نمایید.
- (6) از کفش یا جوراب مناسب استفاده کنید.
- (7) بهترین زمان برای انتخاب کفش عصر- می باشد.
- (8) رژیم غذایی مناسب برای کنترل قند داشته باشید.



عواملی که باعث ایجاد زخم پا و اشکال در جوش خوردن زخم می شود؟

- (1) پوشیدن کفش نامناسب و تنگ
- (2) قند کنترل نشده و بدون درمان
- (3) سن بالا
- (4) تغذیه و رژیم غذایی غلط
- (5) کشیدن سیگار
- (6) بیماری های کلیوی

نشانه های زخم

زخم ها بیشتر در جلوی پا زیر انگشتان و کف پا در ناحیه پاشنه بوجود می آید.



ایجاد زخم در بیماران دیابتی ناشی از اسیب وارد به عروق و اعصاب آنها است.
در صورت اسیب به عروق (رگ ها) خون رسانی به پا کم و باعث ایجاد زخم می گردد.
در صورتی که اعصاب موجود در پا آسیب ببیند حس پا کم می شود، تعریق پا کم می شود و پای بیمار خشک می شود و باعث ایجاد شکاف و زخم می شود.

در صورت اختلالات چشمی در بیماران مبتلا به قند دید بیماران کاهش یافته و با توجه به عوارضی از جمله اختلال در حس و خون رسانی پا ممکن است در وضعیت نامناسب قرار گیرد و زخم ایجاد شود

