

دیابت و مراقبت از پا:

اقدامات لازم برای جلوگیری از ابتلا به پای دیابت:

کنترل قند خون : برای جلوگیری از ابتلا به زخمهای دیابتی

اولین اقدام کنترل قند خون در محدوده طبیعی میباشد.



کنترل روزانه پاها : پا را باید روزانه چک کرد. در پا ممکن است

ضایعات جدی ایجاد شود، ولی چون احساس درد وجود ندارد ، شخص ممکن است متوجه برش ، زخم ، نقاط قرمز، ورم و یا عفونت بین انگشتان نشود. باید زمان خاصی در روز (عصرها بهتر است) را به دیدن دقیق پا اختصاص داد کنترل پاها باید جزء عادات روزانه شود. اگر بیمار به دلیل پیری و یا ناتوانی نمی تواند خم شود می تواند از آینه کمک بگیرد و یا از اعضای خانواده اش بخواهد به او کمک کنند.



شستن روزانه پاها: پاها را روزانه بشوید و خشک کنید.

- از صابون های ملایم استفاده کنید .
- از آب گرم استفاده کنید. (برای کنترل دمای آب میتوانید از آرنج خود کمک بگیرید زیرا ممکن است پای شما حساسیت خود را نسبت به دما از دست داده باشد).

- پوست تان را با ملایمت و گذاشتن حوله بر روی آن خشک کنید. از خراشاندن پوست در هنگام شستشو و خشک نمودن اجتناب کنید .



- **نرم نگه داشتن پوست پا :** باید ژل، کرم و یا محلولی به پوست مالیده شود تا از خشکی پوست جلوگیری شود. باید از مالیدن کرم یا ژل بین انگشتان اجتناب کرد زیرا ممکن است ایجاد عفونت کند.

کنترل پا از نظر وجود میخچه و یا سفتی پوست کف

- **پا :** اگر در پا میخچه یا سفتی ایجاد شد ، باید با پزشک متخصص مشورت کرد تا بهترین درمان برای این مشکل آغاز شود . با اجازه پزشک می توان بعد از حمام یا دوش گرفتن از سنگ پا استفاده کرد ولی استفاده از تیغ، داروهای اسیدی سوزاننده که میخچه را حذف می کنند ممنوع می باشد ، زیرا خود موجب آسیب پوستی می شوند.

ناخن گرفتن هفتگی : بعد از اینکه پا شسته شد و خشک

- گردید می توان ناخن ها را گرفت . ناخن ها را باید عرضی و مستقیم گرفت و به گرفتن ناخن در گوشه ها توجه کرد . اگر ناخن خوب دیده نمی شود ، ضخیم شده و یا زیر پوست رفته باید با جراح مشورت کرد.



- **پوشیدن همیشگی کفش وجوراب :** افراد مبتلا به دیابت باید همیشه کفش وجوراب بپوشند ، زیرا ممکن است در هر قدم که گذاشته شود ، چیزی به پا آسیب برساند و پوشیدن جوراب و کفش از ایجاد آسیب و زخم جلوگیری می کند. جورابهایی افراد دیابتی باید تمییز، سفید و نخی باشد. باید از پوشیدن جورابهایی که کش محکم دارند خودداری شود . همیشه قبل از پوشیدن کفشها باید داخل آن چک شود مبدا چیزی در آن وجود داشته باشد که به پا آسیب



برساند. کفشها باید از جنس چرم نرم باشد و از نظر اندازه نه بزرگ و نه کوچک باشند.

- **قطع مصرف سیگار:** سیگار سبب آسیب عروق خونی وعدم خورسانی به اندامهای انتهایی می گردد، همچنین با اختلال در اعصاب انتهایی سبب اختلال در حس درد می گردد.

دیابت و مراقبت از چشم:

- یکی از عوارض قند بالا آسیب به چشم و بینایی می باشد برای جلوگیری از ایجاد این عارضه باید نکات زیر را رعایت کنید :
- قند خون خود را در محدوده طبیعی نگه دارید . سالانه معاینه چشم را انجام دهید . برای معاینه چشم باید به متخصص چشم مراجعه کنید نه به بینایی سنج . در معاینه چشم پزشک متخصص از قطره



مراقبت از اندام ها در دیابت



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار
تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی- سوپروایزر آموزش سلامت

مشاور علمی: آقای دکتر خلیل پور

زمستان ۱۴۰۴- کد پمفلت: 11 - 6 AW



- در صورتیکه مبتلا به فشار خون هستید باید رژیم غذایی مناسب کم نمک و کم چربی را رعایت نمایید .
- در صورتیکه کلیه های شما دچار مشکل شده باشد پزشک شما توصیه خواهد کرد از مواد پروتئینی خصوصا پروتئین های حیوانی مانند گوشت ، پنیر و تخم مرغ کمتر استفاده کنید.
- عملکرد کلیه ها، سالانه با بررسی پروتئین ادرار ارزیابی می شود . این پروتئین آلبومین نام دارد.
- کراتین دیگر شاخصی است که وضعیت سلامت کلیه های شما را بررسی میکند .
- دیگر آزمایشات کلیه طبق صلاحدید پزشک معالج شما انجام خواهد شد.



منبع: بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل دیابت
سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

گشادکننده مردمک استفاده می کند تا بتواند عروق پشت چشم شما را معاینه کند .



قبل از چکاندن قطره بعد از چکاندن قطره

پس از معاینه چشم ، تاریخ معاینه بعدی را از پزشک خود سوال کنید . تاریخ معاینه بعدی معمولا یک سال بعد خواهد بود مگر اینکه پزشک معالج شما طبق صلاحدید تاریخ دیگری را برای شما تعیین کند.

چنانچه قصد بارداری دارید حتما با پزشک معالج خود درباره زمان معاینه چشم خود مشورت کنید. چنانچه باردار هستید باید در سه ماهه اول بارداری خود برای معاینه چشم به پزشک مراجعه نمایید .

دیابت و مراقبت از کلیه:



- قند خون خود را در محدوده طبیعی نگه دارید. زیرا قند خون بالا باعث آسیب به عروق کلیه می گردد.
- فشار خون خود را در محدوده طبیعی (کمتر از ۱۳۰/۸۰) نگه دارید . درباره فشار خون مناسب خود از پزشک معالج تان سوال کنید . با حفظ فشار خون در محدوده طبیعی می توانید از آسیب به کلیه ، چشم ، قلب و عروق خود جلوگیری کنید.