

آموزش به بیمار و خانواده

زخم پای دیابتی



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P016

منبع: Medlineplus.gov

مراقبت از پاها....

- ✓ قند خون خود را به طور مرتب چک و کنترل کنید.
- ✓ پا برهنه راه نروید و کفش و جوراب داشته باشید حتی روی فرش در محیط منزل.
- ✓ هر روز پاهای خود را (کناره ها، بین انگشتان، کف پا و پاشنه پا) از نظر خشکی یا ترک خوردگی، تاول، زخم، کبودی، قرمزی، نقاط محکم و سفت بررسی کنید.



بیمار گرمی؛ دیابت به رگ های خونی و اعصاب پای شما آسیب رسانده است. این آسیب باعث بی حسی در پای شما شده است و شما مبتلا به زخم پای دیابتی شده اید.



✓ در بیمارستان زخم شما پانسمان می شود در منزل می توانید از مرکز مراقبت در منزل در شهر خود کمک بگیرید.



جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)
صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

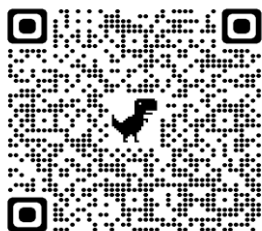
روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان



✓ از کرم ها و یا روغن برای خشکی پوست استفاده کنید و کرم یا روغن را بین انگشتان خود قرار ندهید.

✓ ناخن های پا را تمیز و کوتاه نگه دارید و قبل از گرفتن ناخن پاها را در آب ولرم خیس کنید تا ناخن های پا نرم شوند.

✓ کفش راحت بپوشید و داخل کفش خود را قبل از پوشیدن از نظر سنگ و ... نگاه کنید.

✓ جوراب های تمیز و خشک بپوشید.

✓ اگر سیگار می کشید آن را ترک کنید.

✓ پاهای خود را از سرما و گرما محافظت کنید.



✓ اگر نمی توانید خوب ببینید از شخص دیگری بخواهید که پاهای شما را بررسی کند یا از آینه استفاده کنید.

✓ پاها را هر روز با آب ولرم و صابون بچه بشویید.

✓ دمای آب را با دست یا آرنج خود بررسی کنید.

✓ پاهای خود را به آرامی خشک کنید مخصوصا بین انگشتان پا

✓ از بطری آب گرم روی پاهای خود استفاده نکنید.

