



**دیابتی ها به تغییرات
رنگ، شکل و دمای پاهای
خود دقت کنند.**

چرا پای بیماران دیابتی زخم می شود؟

بالا بودن قند خون باعث میشود فرد حس خود را در اندام های تحتانی به ویژه کف پا از دست بدهد به همین دلیل متوجه آسیب های وارده به پای خود نمی شود. علت دیگر ایجاد زخم های دیابتی، آسیب عروق خونی است.

اولین نشانه های زخم پای دیابتی

ترشحاتی است که باعث ایجاد لکه روی

جوراب و یا حتی کفش هایتان شود و همچنین هر گونه ورم غیر عادی، تحریک یا ناراحتی، قرمزی یا بوی تند از یک یا هر دو پا می تواند از نشانه های اولیه ی زخم دیابت در پا باشد.

دیابتی ها توجه کنند:

- حتماً با کمک آینه قسمت پشت انگشتان و کف پای خود را از نظر بریدگی و زخم کنترل کنید.
- به تغییرات رنگ، شکل و دمای پاهای خود دقت کنید.
- اگر شما متوجه آسیب یا تغییرات در پاهای خود شدید، با پزشک تماس بگیرید.
- قبل از شستن پا و حمام کردن حتماً دما آب توسط فرد دیگری کنترل شود.
- بعد از شستن پاها، تمام پا حتی لای انگشتان را به خوبی خشک کنید.
- پاهارا طولانی مدت در آب قرار ندهید زیرا خیس خوردگی ممکن است باعث خشکی پاها شود.
- برای جلوگیری از خشک شدن پوست پا، پس از شست و شو و خشک کردن از کرم و روغن نرم کننده استفاده کنید



چه کنیم زخم پای دیابتی بگیریم؟

واحد آموزش سلامت دفتر پرستاری مرکز آموزشی درمانی پورسینا