



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

دیابت و مراقبت از پا



دفتر پرستاری

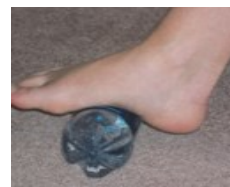
واحد آموزش سلامت

بازنگری تابستان ۱۴۰۵

حرکت انگشتان و پنجه پا:



■ روزنامه‌ای را روی زمین پهن کنید. با پای برهنه، روزنامه را مچاله کنید تا گلوله شود. گلوله را باز کنید تا به حالت اول برگردد. با پای خود روزنامه را پاره کنید.



■ وسیله استوانه‌ای یا مدور (وردنه، بطری آب یا نوشابه) در زیر کف پا قرار دهید. با حرکت آن به عقب و جلو، گردش خون را در پاهایتان افزایش دهید.



■ یک حوله لوله شده را از دو انتها بگیرید و قسمت وسط آن را در کف پا قرار دهید. در حالیکه زانوهایتان را کاملاً صاف است، انتهای حوله را با دست تان به مدت ۱۵ الی ۲۰ ثانیه به سمت خود بکشید و این کار را ۴ بار در روز تکرار کنید.



■ یک حلقه لاستیکی ضخیم را اطراف انگشت بزرگ هر دو پا قرار داده و سعی کنید آن‌ها را از هم دور کنید.

■ با انگشتان پای خود املای کلمه‌ای را بنویسید.

■ سعی کنید با کمک انگشتانتان، اجسام ریز و را جابجا کنید.



■ روی زمین بنشینید و پاهایتان را به دیوار مماس کنید.

■ یک بالش بین کف پا و دیوار قرار دهید و با پنجه، انگشتان و پاشنه به بالش فشار آورید.



در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن

۰۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۷ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید .

(همه روزه بجز ایام تعطیل)

مراقبت از پا

- ◆ معاینه روزانه کل پا از کف پا تا بالای زانو را در برنامه روزانه خود قرار دهید.
- ◆ هر روز پاهای خود را از نظر بریدگی، تاول، نقاط قرمز و تورم بررسی کنید. در صورت اختلال در دید، از آینه یا از یکی از اعضای خانواده خود کمک بخواهید.
- ◆ شستن، خشک کردن و چرب کردن پاها به صورت روزانه.
- ◆ بین انگشتان پا نباید مرطوب باشد.
- ◆ گرفتن ناخن‌ها به صورت و صاف باشد و کناره‌های ناخن سوهان کشیده شود.
- ◆ استفاده از دمپایی رو فرشی در منزل برای پیشگیری از زخم الزامی است.
- ◆ در تمامی زمان‌ها، کفش را با جوراب بپوشید.
- ◆ جورابی که به پا دارید نباید تاخورده یا دوخته باشد، چراکه باعث ایجاد فشار روی پا می‌شود. اگر شب‌ها احساس سردی در پا می‌کنید، جوراب بپوشید.
- ◆ بهترین زمان خریدن کفش عصر هنگام است، چرا که کفشی که صبح‌ها کاملاً اندازه پای شما است، با تورم پا در طول روز، حتماً تنگ خواهد شد. استفاده از کفش طبی و راحت، ترجیحاً چرم، برای پیشگیری از زخم الزامی است. کفش‌ها باید جلو بسته و به اندازه پا باشد.
- ◆ کفش‌های نو باید به تدریج استفاده شوند. با ۱ الی ۲ ساعت شروع و بعد به تدریج، زمان استفاده افزایش دهید.
- ◆ رفتارهای پرخطر نظیر قدم زدن روی شن داغ، استفاده از پد گرمایی روی پاها و غیره خودداری کنید.
- ◆ از پوشیدن کفش‌های جلو باز، بریدن پینه و میخچه و غیره خودداری کنید.
- ◆ قبل از شستشوی پا، درجه حرارت آب را با دماسنج یا آرنج دست امتحان کنید.
- ◆ قبل از پوشیدن کفش، جهت خروج سنگریزه آن را تکان دهید.
- ◆ از قرار دادن پای خود در کنار وسایل گرمازا مثل بخاری، کرسی و اجسام داغ اجتناب کنید.
- ◆ جریان خون پاهای خود را حفظ کنید. وقتی نشسته اید، پاهایتان را بالا قرار دهید.
- ◆ برای درمان مشکلات پاها، از درمان‌های خانگی و خوددرمانی یا ترکیبات بدون نیاز به نسخه پرهیز کنید.
- ◆ اگر بریدگی، زخم، تاول یا کبودی روی پا، پس از یک روز، شروع به بهتر نشد به پزشک خود مراجعه کنید.

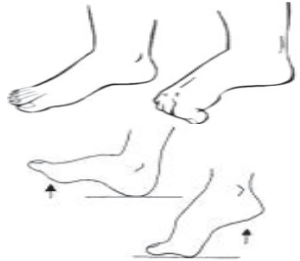
- ◆ هر روز، ۲ تا ۳ نوبت و هر بار، به مدت ۵ دقیقه، انگشتان خود را تکان دهید، مچ دست و پای خود را به طرف بالا و پایین حرکت دهید و پاها خود را به مدت طولانی روی هم قرار ندهید.

ورزش و پای دیابتی

به منظور افزایش جریان خون پاهایتان، ابتدا روی صندلی بنشینید. پشت شما نباید تکیه‌گاهی داشته باشد. هر روز، ۲ تا ۳ بار، و هر بار، ۱۰ دفعه به نوبت، برای هر دو پا انجام شود:

• جمع کردن و باز کردن انگشتان پا: انگشتان

هر دو پا را جمع کنید و دوباره به حالت اول برگردانید.



• بلند کردن پنجه و پاشنه پا: پنجه (جلوی پا)

را بلند کنید، طوری که پاشنه روی زمین بماند. پنجه را بر زمین بگذارید و پاشنه پا را بلند کنید.



• چرخش پنجه پا به طرفین: پنجه (جلوی پا)

را بلند کنید. پا را از مچ به طرف بیرون بچرخانید و روی زمین بگذارید. پنجه را بلند کنید، و از وسط به طرف داخل بچرخانید و روی زمین بگذارید.



چرخش پاشنه پا به طرفین: پاشنه پا را بلند کنید. پاشنه پا را به طرف بیرون بچرخانید و روی زمین بگذارید. پاشنه پا را بلند کنید، و از وسط به طرف داخل بچرخانید و روی زمین بگذارید.

کشش پنجه: پاها را از زانو بلند کنید (ران و ساق پا در امتداد هم قرار بگیرند). پنجه پا را به سوی خود و بعد به سمت مقابل بکشید. سپس، دوباره پا را به حالت اول برگردانید.

چرخاندن مچ پا در حالی که پا را دراز کرده

اید:

■ پا را دراز کرده و بالا نگه دارید.

■ مچ پا را در مسیر عقربه‌های ساعت بچرخانید.

■ مچ پا را در مسیر عکس عقربه‌های ساعت بچرخانید

بالش را بین پاهایتان قرار دهید و با کناره مچ و انگشتان به آن فشار آورید.

