



انجمن مراقبت از زخم کانادا

شما، دیابت و پاهای سالم

هنگام ویزیت تیم درمانی خود بیشتر وقت خود را برای پرسیدن این سه سوال مهم تنظیم کنید.

- ۱- مشکل اصلی من چیست؟
- ۲- لازم است چه کاری انجام دهم؟
- ۳- به چه دلیل انجام این کار برای من اهمیت دارد؟

انجمن ملی سلامت بیماران

برای دریافت رایگان نکات آموزشی به صورت ماهانه
لطفا در سایت زیر ثبت نام کنید
www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet

برای مطالعه داستانهای بیماران دیابتی در
مورد سلامت پاها و یافتن متخصص بهداشت
پا و دریافت پاسخ سوالات رایج به سایت بالا
مراجعه کنید.



Canadian Association of Wound Care

642 King St., West Suite 200

Toronto, ON M5V 1M7

Tel: 416-485-2292 Toll-Free: 1-866-474-0125

Email: healthyfeet@cawc.net

Web site: www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet

تهیه این بروشور با حمایت مالی سازمان سلامت ملی کانادا
انجام گرفته است با این حال دیدگاه توضیح داده شده در
این بروشور الزاما نشان دهنده دیدگاه سازمان سلامت ملی
کانادا نیست.

این بروشور فقط یک راهنماست و جهت تصمیم گیریهای
تشخیصی و درمانی نمی باشد. هر گونه تصمیم گیری
درمانی باید توسط تیم پزشکی بررسی شود.

مراقبت قدم به قدم از پاها

بهداشت عمومی

- ۱- قند خون خود را مرتب کنترل کنید.
- ۲- اگر سیگار میکشید همین امروز آن را ترک کنید.
- ۳- هر روز ورزش کنید و در نظر داشته باشید حرکات ورزشی شما باید توسط پزشکتان تایید شود.

مراقبت از پاها

- ۱- پای خود را از لحاظ تاول و قرمزی بررسی کنید. توجه کنید هر گونه آسیبی میتواند نشان دهد که کفش شما مناسب نیست.
- ۲- پاهای خود را خصوصا بین انگشتان را روزانه بشوید و خوب خشک کنید، پس از خشک کردن پاها آنها را با مرطوب کننده چرب کنید مراقب باشید که بین انگشتان پا نباید مرطوب کننده زد.
- ۳- پای خود را هرگز در آب نخیسانید.
- ۴- اگر چیدن ناخنها یتان برای شما امکان پذیر نیست و یا در حس پاهایتان اختلال وجود دارد حتما برای چیدن ناخن از یک فرد ماهر کمک بگیرید

کفش ها

- ۱- قبل از پوشیدن کفشها حتما آن را تکان دهید تا مطمئن شوید جسم خارجی در آن وجود ندارد.
- ۲- هیچوقت با پای برهنه راه نروید، چه در خانه و چه در خارج از خانه این کار به محافظت از پای شما کمک میکند.
- ۳- برای محافظت بیشتر از پاها از ضربه، کفش جلو بسته خریداری کنید.
- ۴- هر روز جوراب خود را عوض کنید.
- ۵- کفش خود را در انتهای روز که پای شما ورم میکند خریداری کنید.
- ۶- قبل از پوشیدن کفش نو حتما مناسب بودن آن را با یک فرد ماهر چک کنید.

من از پاهای خود مراقبت میکنم و تغییرات لازم را که به
حفظ سلامتی پاهایم کمک میکند انجام میدهم.

امضاء

تاریخ

علائم زیر را بشناسید



ایا پای شما؟

دردناک است یا
گزگز و مورمور میکند؟
و یا مثل یک تکه چوب
بیحس است؟

اگر بله ..

- قند خون خود را مرتب کنترل کنید.
- کفشی که برای پای شما مناسب است بپوشید.
- مراقب پوست پای خود باشید و ناخن پای خود را با دقت بچینید.

ایا شکل پای شما تغییر
کرده و با پای دیگر
متفاوت است؟ به یاد
داشته باشید هر تغییری
حتی جزئی مهم است .

اگر بله ..

- از راه رفتن بیش از حد پرهیز کنید.
- هر چه زودتر با تیم درمانی خود مشورت کنید.
- برای انتخاب کفش خود از فرد ماهر و متخصص در این کار کمک بگیرید.

ایا پای شما زخم یا
تاول دارد؟ یا خشک
ترک خورده و پینه
بسته است؟

اگر بله ..

- تغییرات پوست پای شما حتما باید توسط تیم درمانی شما معاینه شود.
- زخم یا تاول پای خود را با اب ولرم شستشو دهید و خوب خشک کنید و با چسب آن را بپوشانید حتما همین امروز با تیم درمانی خود مشورت کنید.
- تا زمانی که پای شما بهبود نیافته روی پای خود راه نروید.

لطفا پاهای خود را هر روز از
لحاظ هر گونه آسیب و تغییری
چک کنید.

اگر پاسخ شما به هر کدام از سوالهای بالا بله است لطفا هر چه سریعتر با پزشک خود مشورت کنید و حتما مطرح کنید که شما مبتلا به دیابت هستید . از مصرف داروهای بدون نسخه خود داری کنید مگر به توصیه پزشک خود.
پاهای شما حد اقل سالی یک تا دو بار و در صورت نیاز بیشتر باید توسط پزشکتان معاینه دقیق شود .

تیم مراقبتهای بهداشتی شما
تشکیل شده اند از

متخصص پا: متخصص در درمان بیماریها و اختلالات پا
مربی دیابت: مسئول آموزش دیابت و مراقبتهای پا
پزشک: همکاری در کنترل دیابت و مراقبت از پا
پرستار: فرد آموزش دیده در مراقبتهای پا
اورتوتیست/ پروستتیست: فرد متخصص در ساخت اعضا مصنوعی و پروتزها
پدورتیست: متخصص در ساخت اعضا مصنوعی ، کفش و تنظیم و مناسب کردن کفش

شماره تلفن های کلیدی:

متخصص پا

مربی دیابت

پزشک

پرستار

اورتوتیست/ پروستتیست

پدورتیست

برای اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید.
www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet