

## نکات مراقبت از پا در افراد دیابتی

- ✓ هر روز پای خود را چک کنید تا از وجود هر گونه نقاط قرمز یا تیره، خراش یا شکستگی در ناخن آگاه شوید زیرا ممکن است هر کدام از این موارد در پای شما وجود داشته باشد و از آن خبر نداشته باشید
- ✓ هر روز پای خود را با آب ولرم بشویید
- ✓ از نبودن جسم خارجی در داخل کفش به هنگام پوشیدن اطمینان حاصل کنید
- ✓ از جوراب تمیز استفاده کنید و هر روز جوراب خود رو بشویید
- ✓ در صورت سوراخ شدن جوراب از پوشیدن آن پرهیز کنید
- ✓ از زدن کرم و مواد مرطوب بین انگشتان خودداری کنید
- ✓ ناخن های خود را کوتاه کنید و آنها را از ته نگیرید
- ✓ از پوشیدن جوراب پلاستیکی پرهیز کنید
- ✓ از پاهای خود در مقابل گرما و سرما محافظت کنید
- ✓ جهت افزایش گردش خون در پا وقتی می شنید پاها را روی سطحی بالاتر از زمین قرار دهید
- ✓ به هنگام نشستن برای مدت طولانی پاها را روی هم ننندازید
- ✓ از کشیدن سیگار پرهیز کنید سیگار جریان خون در پاها را کاهش می دهد
- ✓ سعی کنید فعال باشید چرا که که فعال بودن سبب افزایش گردش خون در پاها می شود برای این کار می توانید به شنا، دوچرخه سواری و پیاده روی پردازید. اگر فرد خیلی فعالی نیستید آهسته آهسته تمرین کنید

واحد آموزش سلامت