

- پاهای خود، خصوصا بین انگشتان پاها را روزانه بررسی کنید
- از پا برهنه راه رفتن، راه رفتن با کفش بدون جوراب، یا با دمپایی های با کفی نازک تر از استاندارد، در منزل یا بیرون از منزل خودداری کنید.
- از پوشیدن کفش های تنگ با لبه های باریک و درزهای غیرمعمول بپرهیزید.
- جوراب های بدون درز (یا جورابهایی که درز آنها به سمت خارج قرار دارد) بپوشید. جورابهای تنگ یا جورابهای ساق بلند نپوشیده و جورابهایتان را روزانه تعویض کنید.
- پاها را با آب با درجه حرارت زیر 37 درجه سانتیگراد روزانه بشویید و با دقت به خصوص لای انگشتان پا را خشک کنید.
- از هیچ وسیله گرمایشی حتی کیسه آب گرم جهت گرم نگه داشتن پا استفاده نکنید.
- از مواد شیمیایی یا چسب های میخچه جهت برداشتن میخچه یا پینه استفاده نکرده و به ارائه دهندگان مراقبت بهداشتی- درمانی مربوطه مراجعه کنید. از کرم های مرطوب کننده جهت نرم کردن پوست خشک استفاده کرده، لای انگشتان پا را چرب نکنید.
- ناخنهای پا را به شکل مستقیم کوتاه کنید.



- برای معاینات پا به طور منظم به ارائه دهندگان مراقبت بهداشتی- درمانی مراجعه کنید.

استفاده مداوم از پای پوش مناسب:

- استفاده از پای پوش نا مناسب و با پای برهنه راه رفتن از علل عمده ی بروز زخم پای دیابتی هستند. بیمارانی که حس محافظتی پای خود را از دست داده اند، باید از کفش مناسب استفاده کرده و تشویق شوند که همواره، چه داخل و چه خارج از منزل از دمپایی مناسب یا کفش استفاده کنند.
- همه پای پوش ها باید کاملا اندازه و شکل پا بوده و با وضعیت بیومکانیکی و دفورمیتی های پای شما متناسب باشد.
- اگر نوروپاتی محیطی یا فقدان حس محافظتی ندارید می توانید از کفش های موجود در بازار استفاده کنید، اما بایستی مطمئن شوید که کاملا اندازه پاهایتان است.
- اگر نوروپاتی محیطی یا فقدان حس محافظتی دارید بایستی هنگام خرید کفش و یا سفارش ساخت، توجه بیشتری داشته باشید که کفش کاملا اندازه پاهایتان باشد. این مسئله هنگام وجود دفورمیتی پا (تغییر شکل پا) ، سابقه زخم یا آمپوتاسیون (قطع عضو) بسیار مهم است.
- کفشی مناسب است که خیلی تنگ یا گشاد نباشد. درون کفش باید یک تا دو سانتیمتر بزرگتر از پا باشد.
- عرض داخلی کفش بایستی مساوی یا کمی پهن تر از اندازه مفاصل متاتارس (یا پهن ترین قسمت پا) باشد و ارتفاع کفش نیز باید به گونه ای باشد که فضای کافی برای همه انگشتان فراهم آورد .

- اندازه و مناسب بودن کفش در وضعیت ایستاده و ترجیحا در انتهای روز ارزیابی می شود (وقتی که ممکن است پا تورم داشته باشد).
- در صورتی که به علت وجود دفورمیتی پا کفش مناسب پا در بازار موجود نباشد یا اگر علائمی مبنی بر توزیع فشار نامتعادل در پا وجود دارد (مثل پرخونی، پینه، زخم)، بایستی برای خرید پوشش های مخصوص پا (مشاوره و/ یا ساخت پای پوش)، شامل کفش های سفارشی، کفش های با طول یک اندازه بزرگ تر و عرض دو اندازه پهن تر (تهیه کفه) به ارتوزها ارجاع داد.
- عرض کفش باید طوری باشد که پا بدون ایجاد فشار مضاعف در کفش قرار بگیرد.
- کفش هایی را که باعث ایجاد زخم شده، هرگز نپوشید.

منابع: زهرا فتوکیان –آموزش به بیمار و خانواده

تلفن ۰۳۸۳۳۲۳۳۰۱۷-۱۹