

## آموزشهای بدو بستری :

- 1- دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.
- 2- به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .
- 3- حتماً قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد. سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.
- 4- جهت پیشگیری از عفونت دستهای خود را بطور مرتب بشویید.
- 5- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار، به پرستار اطلاع دهد.
- 6- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.
- 7- در مورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سؤال کنید.

## آموزشهای حین بستری:

- 1- غذاهای نشاسته ای مانند نان (ترجیحاً نان سبوس دار مانند سنگک، بربری و تافتون) غلات، سیب زمینی و برنج حاوی کربوهیدراتهای مرکب است.
- 2- مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها (مثل شیرینی، بیسکویت، مربا، نوشابه، آدامس و ...) در بیماران دیابتی ممنوع است

- 3- وعده های غذایی باید به طور منظم و در ساعات مقرر صرف شود. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می گردد که در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند.
- 4- توصیه می شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و دو میان وعده (بین صبحانه و ناهار، ناهار و شام) تقسیم گردد. همچنین می توان وعده کوچکی را قبل از خواب اختصاص داد.
- 5- مصرف حبوبات (نخود، عدس و لوبیا) در برنامه غذایی توصیه می شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.
- 6- از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ کرده پرهیزید و غذاها را بیشتر به شکل آب پز و یا کبابی مصرف کنید.
- 7- روغن مصرفی باید حتماً از نوع نباتی باشد. بهتر است که از روغن های نباتی مثل روغن آفتاب گردان، سویا، ذرت و امثالهم استفاده شود.
- 8- از گوشتهای کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نمایید.
- 9- بجای آبمیوه، میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنید. ویتامین C موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قند خون می نماید.

- 10- سالاد و سبزیجات را بدون سس و با چاشنی هایی نظیر لیمو ترش یا نارنج مصرف نمایید.
- 11- حتی المقدور از مرکبات در بین میوه های مصرفی خود استفاده کنید

## پیشگیری از پاي ديابتي

- 1- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی نماید.
- 2- پاهای خود را هر روز بشویید و خصوصاً بین انگشتان را به دقت خشک کند.
- 3- قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کند.
- 4- در صورت وجود اختلال دید، یکی از اعضای خانواده روزانه پاها را مشاهده کند.
- 5- در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید.
- 6- جورابهای مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید. از پوشیدن جورابهای رفو شده یا پاره خودداری نمایید.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

## مراقبت از پای دیابتی

گردآوری: رعنا پورمحمد  
کارشناس پرستاری

تایید کننده علمی: اساتید داخلی

منبع: کتاب آموزش به بیمار

تالیف: ماری ام. کاناپیو و ترجمه: دکتر نصیریانی

تدوین: شهریور 1399  
تاریخ بازنگری: مرداد 1403

سایت بیمارستان سینا  
[/https://sinahosp.tbzmed.ac.ir](https://sinahosp.tbzmed.ac.ir)

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان  
درمانگاه بیمارستان سینا به کانال تلگرام آموزش سلامت

بیمارستان سینا ملحق شوید

@amuzesh\_salamat

واحد آموزش سلامت

## آموزشهای حین ترخیص:

علائم مهم برای مراجعه فوری به اورژانس یا پزشک  
معالج

- در صورت خروج ترشحات چرکی، تورم پا و یا سیاه شدن زخم
- تب

### مراقبت:

- روزانه پانسمان زخم توسط افراد ماهر تعویض شود.
- پانسمان تمیز و خشک باشد.
- از فشارآوردن و ضربه بر پای آسیب دیده، اجتناب کنید.
- پای مبتلا را بالا نگه دارید (در زیر پای آسیب دیده بالش قرار دهید).
- روزانه پاهای خود را از نظر زخم، خونرسائی بررسی نمایید و از کفش مناسب استفاده کنید.
- داروهای تجویزی پزشک را به طور مرتب مصرف نمایید.

### تغذیه:

- رژیم غذایی دیابتیک می باشد.

### فعالیت:

در صورت امکان تحت نظر یکی از اعضاء خانواده یا مراقب خود در منزل با کمک ایشان فعالیت داشته باشید.

7- هنگام خرید کفش دقت کند که کاملاً اندازه باشد. به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید. جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز ( زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند) صورت گیرد. کفشهای ویژه قدم زدن و دویدن را پس از بررسی بپوشید.

در موقع ترخیص از مکان و زمان مراجعه به پزشک، مصرف داروها و نوع تغذیه و فعالیت، از پزشک یا پرستار خود بپرسید

## عوامل خطر زخم پای دیابتی:

- عدم رعایت بهداشت مناسب پاها
- اصلاح نادرست ناخن های پا
- بیماری چشم ناشی از دیابت
- بیماری قلبی و کلیوی
- چاقی و مصرف دخانیات