



آموزش به زائرین

مراقبت از پا بخصوص در بیماران دیابتی



معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مدیریت پرستاری

برگرفته از بسته آموزشی سلامت زائران وزارت بهداشت، درمان و آموزش

پزشکی (آذر ۹۴)

- طی مسافرت مراقب باشید انسولین در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرد. از قرار دادن آن پشت شیشه عقب اتوموبیل یا کنار پنجره آفتاب گیر خودداری کنید (بهتر است انسولین در تاریکی نگهداری شود).
- انسولین در اثر حرارت زیاد یا یخ زدن صدمه می بیند به همین علت نباید انسولین در قسمت جا یخی یخچال قرار داده شود.
- در صورت فاسد شدن انسولین نوع شفاف آن کدر شده و نوع شیری رنگ نیز یکنواختی خود را از دست داده و به صورت دانه دانه به دیواره شیشه می چسبد. اگر انسولین در معرض نور خورشید قرار گرفته باشد ممکن است تغییر رنگ قهوه ای نشان دهد که در این صورت نباید از انسولین استفاده کرد.

توجه:

بیماران دیابتی باید واکسن آنفلوانزا (و سایر واکسن ها طبق توصیه پزشک) را تزریق کرده باشند.



با ما همراه باشید در سایت معاونت درمان :

<http://v-darman.mums.ac.ir/index.php/nursing-management/nursing-management/86-nursing-management/nursing-management/877-self-care-education?showall=&start=2>

وسایل مورد نیاز بیماران دیابتی در طول سفر

- داروهای مصرفی خود را برای مدتی بیشتر از طول مدت سفر تهیه کرده و همراه داشته باشید (برای نگهداری دارو به شرایط نگهداری توجه کنید).
- میان وعده های مناسب (نان، میوه، بیسکویت و ...)
- همراه داشته باشید. همچنین آب معدنی، قند حبه، نبات، آب نبات و آب میوه برای درمان کاهش قند خون احتمالی همراه داشته باشید.

نگهداری و حمل انسولین در مسافرت

- اگر هوا خیلی گرم بود بهتر است انسولین در جای خنک نگهداری شود. می توان از کیسه یخ و فلاسک حاوی یخ استفاده کرد. (از تماس مستقیم دارو با یخ جلوگیری کنید).
- در طول سفر بهتر است شیشه انسولین را از جعبه مقوایی خارج و در یک پارچه مرطوب بپیچید و در فلاسک نگهداری کنید. پس از رسیدن به مقصد انسولین را در صورت امکان در قسمت درب یخچال قرار دهید..
- اگر هوا معتدل و سرد بود نیازی به نگهداری انسولین در یخچال نیست. اما پس از رسیدن به مقصد انسولین را در قسمت درب یخچال قرار دهید.



امیدواریم زیارت امام حسین (ع) و سایر شهدا در ایام اربعین حسینی برای شما و خانواده سفری با برکت باشد.



از آنجایی که عدم رعایت بهداشت فردی، بهداشت مواد غذایی و بهداشت محیط می تواند باعث ایجاد بیماری در طول سفر شده و آرامش شما و خانواده تان را بر هم بزند، رعایت نکات بهداشتی ساده در طی سفر ضرورت بیشتری پیدا کرده و باید با حساسیت بیشتری مورد توجه قرار گیرد.

مراقبت از پاها در بیماران دیابتی:

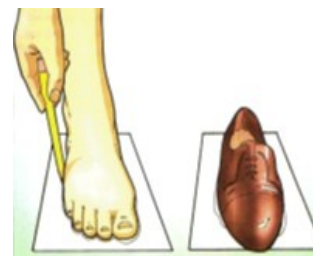
مهم ترین نکته این است که فرد دیابتی نباید هیچگاه پا برهنه راه برود.

- حتما از کفش مناسب استفاده کنید.
- ناخن ها را کوتاه نگه دارید (ناخن ها را به شکل مستقیم و کاملا افقی بگیرید تا داخل گوشت فرو نرود).
- به طور مرتب پاها را از نظر تاول، زخم، قرمزی و تورم بررسی کنید.
- در صورت ایجاد هر مشکل (مثلا بروز زخم یا تاول) سریعاً به پزشک مراجعه کنید.



مشخصات کفش مناسب برای افراد دیابتی:

- کفش ها باید کاملاً اندازه پا بوده و پنجه پهن باشد تا انگشتان بتواند به راحتی در آن قرار گیرد. کفش های چرمی گزینه مناسبی هستند چون کاملاً شکل پا را به خود گرفته و اجازه می دهند پای شما نفس بکشد. کفش های از جنس کتان هم مناسب هستند.
- از پوشیدن کفش های جلوباز، صندل، دمپایی و کف های راحتی دارای تسمه های بین انگشتی خودداری کنید.
- در صورت وجود هر گونه بدشکلی در پا مثل کف پای صاف، انگشت چکشی، پینه پشت پا و ... بهتر است از کفش های طبی مخصوص استفاده کنید. بهتر است کفش بنددار باشد تا بتوان اندازه آن را تنظیم کرد.
- پوشیدن کفش با پاشنه بلندتر از ۵ سانتی متر توصیه نمی شود.
- از پوشیدن کفش برای زمان طولانی خودداری کنید. هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار کفش را از پا خارج کرده و به آن استراحت دهید.
- هرگز بدون جوراب کفش نپوشید.



- قبل از پوشیدن کفش ، داخل آن را بررسی کنید تا سنگریزه یا خرده های کفی کفش در آن نباشد. چون ممکن است هنگام راه رفتن مرتب به کف پایتان مالیده شده و باعث تاول یا زخم شود.



- جوراب های خود را هر روز عوض کنید.

مشخصات جوراب مناسب برای افراد دیابتی:

- جوراب نخی یا کتانی با کش مناسب و رنگ سفید یا روشن برای بیماران دیابتی مناسب هستند.
- جوراب هایی که یک سانتی متر بلندتر از بزرگ ترین انگشتان پاها باشند مناسب هستند.
- جوراب های کشی، نایلونی و جوراب هایی که دارای لبه های کشی و سفت هستند مناسب نیستند.
- جوراب هایی که داخلشان درز دارند نامناسب هستند.

