



**ورزش در بیماران دیابتی:** ورزش های هوازی مثل پیاده روی ، شنا ، دوچرخه سواری ، آئروبیک ، بسکتبال و ...

هر روز به مدت ۳۰ دقیقه و در بیشتر روزهای هفته با شد . اگر قند خون بی شتر از ۲۵۰ میلی گرم درد سی لیتر با شد نباید ورزش را شروع کرد زیرا شروع ورزش در قند کنترل نشده ، افزایش موقت قند خون را بهمراه دارد .

در هنگام ورزش باید موارد خوراکی ( آب نبات ) به همراه بیمار باشد .

**هشدار:** داروهای خوراکی یا تزریقی را طبق توصیه پزشک در زمان معین مصرف کنید .

به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید.

### مراقبت از پا و جلوگیری از ایجاد پای دیابتی :

کاهش درد و کاهش احساس فشار در پا به علت آسیب به اعصاب پادنبال دیابت ایجاد شده و آسیب به عروق محیطی باعث گردش ضعیف خون در اندام های تحتانی می شود که بهبودی زخم ها با تاخیر انجام می شود . علائم آن قرمزی ، گرمی ، تورم ، بوی بد زخم ، خروج ترشحات چرکی از محل و حساسیت می باشد .

**درمان:** حذف فشار که مداوم روی برجستگی های استخوانی در بیماران باعث ایجاد تاول می شود . برداشتن بافت های مرده از روی زخم ، پانسمان روزانه و استفاده از آنتی بیوتیک

### راههای پیشگیری :

- مراقب دیابت و تنظیم قند خودباشند .
- بهداشت پا را رعایت نموده و روزانه پاهای خود را با آب گرم نه آب داغ شستشو دهند و خوب خشک کنند .
- روزانه پاها را مشاهده نمایند و از نظر بریدگی ، تاول ، نقاط قرمز و تورم بررسی کنند .
- تغییر دما در پا را کنترل کنند .
- برای بررسی کف پا از آینه یا یکی از اعضای خانواده کمک بگیرند .
- ناخن های پا را از ته بگیرند و از سوهان برای صاف کردن لبه های تیز ناخن استفاده نمایند .
- پوست پا را چرب نگه دارند و صاف بدون ترک باشد ، بین انگشتان را چرب نکنند .
- سیگار را ترک نمایند .
- در منزل از دمپایی راحت جلو بسته استفاده نمایند .
- درجه حرارت آب را با پا کنترل نکنند ، می توانند از ترمومتر یا آرنج استفاده کنند .
- مواظب میخچه و پینه های پا باشند .
- در تمامی زمان ها کفش و جوراب بپوشند و پا برهنه هرگز راه نروند
- کفش ها اندازه پا و راحت باشد ، قبل از پوشیدن کفش داخل آن را بررسی کنید .
- پاها را از گرما و سرما محافظت نمایند .
- اگر شب ها احساس سردی در پا می کنند ، جوراب بپوشند .
- پاهای خود را به مدت طولانی روی هم قرار ندهید .
- هر روز ۲ تا ۳ نوبت هر بار ۵ دقیقه انگشتان خود را تکان دهید و مچ و دست و پای خود را به طرف بالا و پایین حرکت دهید .

**هشدار:** ممکن است درد ناشی از آسیب در پا را احساس نکنید در صورت بروز زخم یا تاول به پزشک مراجعه کنید .

با آرزوی سلامتی و تندرستی

منبع: -پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث- متابولیسم و آندوکراین

واحد آموزش سلامت همگانی

\*شماره تماس جهت پاسخگویی به سوالات شما ( ۰۸۷۳۵۲۲۰۱۵۰ داخلی ۴۵۶ )