

# نحوه مراقبت صحیح از پاها در افراد مبتلا به دیابت



**1** روزانه پاهای خود را با آب ولرم (نه داغ) بشوئید.



**2** پاهایتان مخصوصاً بین انگشتان را به دقت خشک کنید و پاهای خود را خیس نگه ندارید.



**3** پوست پاها را نرم و لطیف نگه دارید. یک لایه ی پوششی نازک از ماده ی نرم کننده روی پوست پا (به جز لای انگشتان) بکشید و از خشکی پوست پا جلوگیری کنید.



**4** روزانه پای عریان خود را از نظرووجود بریدگی، تاول، نقاط قرمز رنگ و تورم مشاهده کنید. در صورتی که مشاهده کف پاها برایتان مشکل است با استفاده از یک آینه یا با کمک یکی از اعضای خانواده آن ها را بررسی کنید.



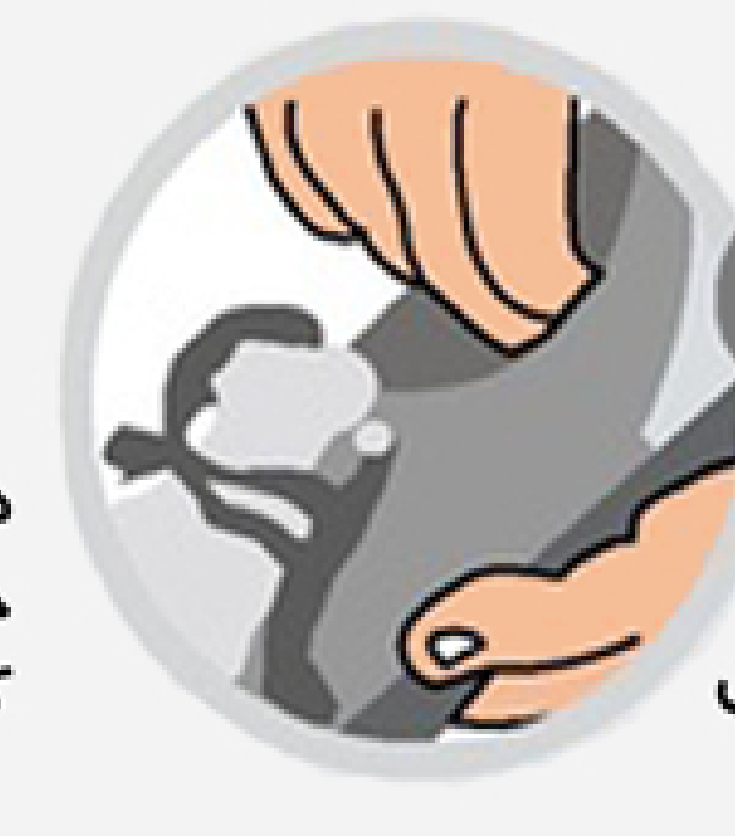
**5** هر هفته یا در صورت لزوم زودتر، ناخن های پا را بگیرید. ناخن های پا را به طور صاف بگیرید و سپس لبه های آن را با سوهان ناخن، گرد کنید که از فرو رفتن ناخن در داخل گوشت پا جلوگیری می شود.



**6** پاهای خود را در برابر سرما و گرما به خوبی محافظت کنید. جوراب هایتان از جنس نخ و به اندازه باشد و روزانه جوراب هایتان را عوض کنید (بشوئید).



**7** هرگز با پای برهنه (حتی در داخل خانه) راه نروید و همواره جوراب و کفش مناسب بپوشید.



**8** کفش های راحت بپوشید که مناسب پاهایتان باشد. هر بار قبل از پوشیدن کفش ها داخل آن را بررسی کنید تا مطمئن شوید که سطح داخل آن ها صاف باشد و داخل آن چیزی نباشد.