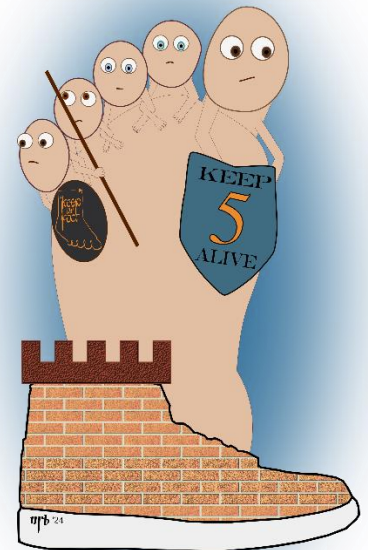


دیابت دارید؟

مواضیب پاهای خودتان باشید!



برنامه عملیاتی برای

عفونت پای شما

۱- به یک بیمارستان بزرگ که دکتر متخصص دارد
مراجع کنید.

توجه! این ممکن است نزدیکترین بیمارستان به خانه شما
نباشد.

۲- بخواهید که با جراح مخصوص عفونت پا ملاقات کنید.

۳- پرسید چه کسی میتواند بررسی گردش خون کند و این
ممکن است شامل جراح متخصص عروق یا قلب، یا
متخصصان دیگر باشد مانند قلب یا رادیولوژی.

شانس شما برای قطع پا زیادتیر است اگر به بیمارستانی که
متخصص جریان خون ندارد بروید.

شما بهترین مدافع سلامت خود هستید. در این زمینه با تیم
سلامت خود همکاری کنید.

این اطلاعات و تصویر ها توسط

Dr. Neal R. Barshes, M.D., M.P.H.

تنظیم شده و فقط برای اطلاع است و جای نظر دکتر شما را
نمیگیرد.

علائم عفونت پا

عفونت میتواند پای شما را از بین ببرد به همان سرعتی که
آتش علفهای خشک را میسوزاند.
اگر زخم باز روی پوست پا دارید، مواظب علائم زیر
باشید:

۱- درد یا تورم جدید در پای شما.

۲- تخلیه مایع.

۳- بوی بد.

۴- لرز، تعریق یا تب.

۵- معده منقلب.

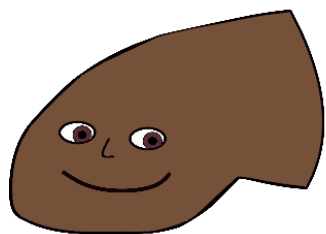
۶- بی اشتها برای غذا.

در انتهای روز، اگر هر یک از این موارد را دارید، به یک
پزشک یا اورژانس در یک مرکز پزشکی مجرب مراجعه
کنید.

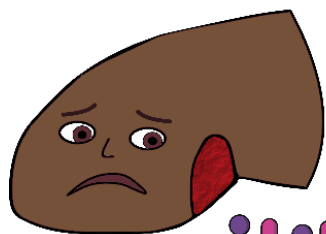


دیابت روی پاها تأثیر دارد

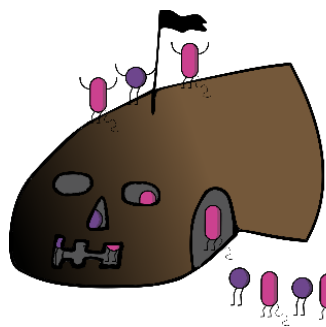
اگر پاهایتان نبود، جایی که امروز هستید نبودید. مراقب آنها باشید!



پوست سالم و کامل
بهترین دفاع در برابر
عفونت است.



افراد مبتلا به دیابت در
معرض خطر ابتلا به
زخم هستند (زخم های
روی پاهایشان).



در صورت عدم
درمان، این زخم ها می
توانند باعث عفونت و
بافت مرده شوند
توسعه یابد). (قانقاریا
این مشکلات ممکن
است منجر به از دست
دادن بخشی یا تمام پای
شما شود (قطع عضو).

پوست سالم

بهترین روش برای جلوگیری از
قطع پا است!

خطر من چیست؟

□ ریسک بالا

- اگر یک انگشت یا قسمت دیگری از پای خود را قطع کرده اید.
- اگر بیماری گردش خون ضعیف یا سخت شدن شریان ها دارید.
- اگر برای نارسائی کلیه دیالیز میشوید.

□ ریسک متوسط

- اگر شما نوروپاتی دارید (بی حسی پا یا نمیتوانید کف پایتان را احساس کنید).

□ ریسک کم / طبیعی

- هیچ کدام از علائم بالا را ندارید.

چکار باید کرد؟

۱- هر روز به پاها و کفشهای خود نگاه کنید. مراقب زخم ها، بریدگی ها، ترک ها، یا تاول ها باشید. اگر نمیتوانید پای خود را ببینید از آینه استفاده کنید. به داخل کفش خود نگاه کنید. در صورت مشاهده مشکل به پزشک یا سایر ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی مراجعه کنید.

۲- سیگار را ترک کنید به طور کامل و برای همیشه. سیگار باعث مشکلات سلامتی میشود. برای ترک سیگار کشیدن با شماره 1-800-QUIT-NOW یا www.smokefree.gov تماس بگیرید.

۳- هرگز با پای برهنه راه نروید – حتی در خانه. کفش و جوراب راحت و مناسب بپوشید.

۴- با پزشک خود در مورد کنترل فشار خون، کلسترول و قند خون (از جمله عدد هموگلوبین A1c) مشورت کنید.