

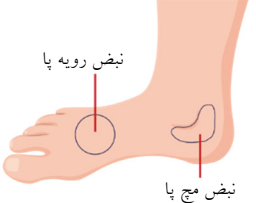
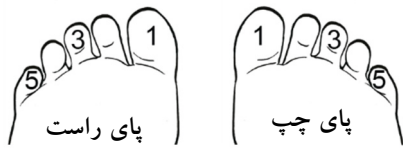


به بالا، پایین و بین انگشتان پای فرد دقت کنید		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• هرگونه زخم یا جراحت روی پنجه، ساق یا سایر قسمت‌های پا</li> <li>• قطع قسمتی از پا یا ساق پا</li> <li>• علائم زخم قبلی (زخم بهبودیافته) روی پنجه، ساق یا سایر قسمت‌های پا</li> <li>• تورم، قرمزی و یا احساس داغی در هنگام لمس پای شخص</li> </ul>		<p>علائم پرخطری که ممکن است با آن مواجه شوید:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• پینه (پوست ضخیم در یک ناحیه)</li> <li>• پوست خشک یا ترک‌خورده</li> <li>• تاول (جمع شدن مایع زیر پوست که باعث برآمدگی می‌شود)</li> <li>• ناخن‌های بسیار بلند، ضخیم یا دارای شکل غیرعادی</li> </ul>		<p>علائم خطری که ممکن است مشاهده کنید</p> <p>مشکلات پوست یا ناخن</p>
		<p>شکل غیرعادی پا یا انگشتان پا</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• انحراف شست پا (تورم در مفصل شست پا)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خمیدگی انگشتان پا</li> </ul>	

جریان خون را بررسی کنید		
<p>جریان خون ضعیف خطر زخم پا را افزایش داده و مدت‌زمان لازم برای بهبود آن را افزایش می‌دهد.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تورم در اطراف مچ یا سایر قسمت‌های پا</li> <li>• عدم وجود مو در پا یا انگشتان پا</li> <li>• سردی یا رنگ‌پریدگی پا</li> </ul>		<p>علائم خطری که ممکن است با آن مواجه شوید:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• درد در پشت پاها در شب و/یا هنگام راه رفتن در مسافت‌های کوتاه (مثلاً کمتر از ۲۰۰ متر)</li> </ul>		<p>علائم خطری که ممکن است یک فرد در مورد آن صحبت کند</p>
<p><b>نحوه انجام تست نبض:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• از انگشت اول و دوم (نه انگشت شست) استفاده کنید.</li> <li>• <b>نبض روی پا:</b> از شست پا شروع کنید و انگشتان خود را به قسمت میانی پا بلغزانید (تصویر را ببینید).</li> <li>• <b>نبض مچ پا:</b> از انگشت شست پا شروع کنید و انگشتان خود را به سمت داخل استخوان مچ پا بلغزانید (تصویر را ببینید).</li> <li>• اگر نمی‌توانید نبض را احساس کنید، انگشتان خود را در اطراف ناحیه حرکت دهید زیرا نبض همه دقیقاً در یک مکان نیست.</li> </ul>	 <p>نبض رویه پا</p> <p>نبض مچ پا</p>	<p>علائم خطری که می‌توانید آن‌ها را آزمایش کنید</p> <p>تست نبض: بدون نبض = خطر</p>
<p><b>نحوه انجام تست پر شدن مجدد:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• انتهای هر انگشت شست پا را محکم فشار دهید.</li> <li>• مدت‌زمان بازگشت انگشت پا به رنگ عادی را برحسب ثانیه بشمارید.</li> <li>• زمان بازگشت مجدد به حالت عادی بیش از ۳ ثانیه نشانه جریان خون ضعیف است.</li> </ul>		<p>تست پر شدن مجدد: پر شدن مجدد آهسته (بیش از ۳ ثانیه) = خطر</p>

بررسی احساس (میزان حساسیت پا)		
مشکلات حسی، خطر زخم پا را افزایش می‌دهد.		
<b>علائم خطری که ممکن است یک فرد به شما بگوید</b>	احساس یا درد غیرمعمول در پا: <ul style="list-style-type: none"> <li>• سوزن سوزن شدن</li> <li>• درد خنجری یا تیز</li> <li>• بی‌حسی</li> <li>• احساس (حس) گرگرفتگی</li> </ul>	
<b>تست حس پا: عدم احساس دو یا چند انگشت پا = خطر</b>		<b>نحوه انجام تست حس پا:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• به فرد توضیح دهید که قرار است چه کاری انجام دهید.</li> <li>• مطمئن شوید که چشمان فرد برای آزمایش بسته است.</li> <li>• انگشتان ۱، ۳ و ۵ را یک‌بار و به آرامی لمس کنید و بعد از هر لمس به سراغ پای دیگر بروید.</li> <li>• از انگشت اشاره یا در صورت وجود مونوفیلانت استفاده کنید.</li> <li>• بین لمس هر انگشت چند ثانیه صبر کنید.</li> <li>• ثبت: انگشتانی که دارای حس هستند تیک (✓) و انگشتانی که حس ندارند را ضربدر (x) بزنید.</li> <li>• نتایج: اگر فرد لمس شما را روی دو یا چند انگشت پا احساس نکند، ممکن است دارای مشکل حس در پا باشد.</li> </ul>

خطر زخم پای فرد را به‌طور مختصر توضیح دهید.			
جدول فرم غربالگری تحرک را بر اساس تعداد تیک‌ها تکمیل کنید. نتایج این فرم به شما نشان می‌دهد که فرد به میزان کم، متوسط یا زیاد در معرض خطر زخم پا قرار دارد و شما می‌بایست چه اقداماتی انجام دهید.			
اقدامات: برای اطلاعات بیشتر به بخش بعدی مراجعه کنید.	سطح خطر زخم پا	تعداد علائم خطر علامت زده شده	
		پرخطر	خطر
← در مورد کفش مناسب آموزش دهید.	پایین	۰	۰ یا ۱
← در مورد نحوه مراقبت از پاها آموزش دهید.		۰	۲
← در مورد نحوه مراقبت از پاها آموزش دهید.	متوسط	۰	۲
← در مورد طبی بودن کفش‌ها ارزیابی انجام دهید و/یا فرد را به مراکز خدمات بهداشتی درمانی یا کلینیک زخم پا ارجاع دهید.	بالا	۱	+۳

اقدامات	
<b>در مورد نحوه مراقبت از پاها آموزش دهید.</b>	نکات کلیدی برای آموزش به هر فرد: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ هر روز این موارد را در مورد قرمزی، آسیب پوست، بریدگی یا تورم بررسی کنید. به یاد داشته باشید:</li> <li>• تمام سطوح هر دو پا (روی، زیر، بین انگشتان) را بررسی کنید.</li> <li>• در صورت نیاز، از آینه استفاده کنید یا از کسی کمک بگیرید.</li> <li>• در صورت وجود هرگونه مشکل فوراً به یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید.</li> <li>✓ هر روز پاها را به‌طور کامل، از جمله بین انگشتان، بشویید و خشک کنید.</li> <li>✓ از راه رفتن با پای برهنه بپرهیزید - کفش مناسب (یا کفش طبی یا کفش‌های کاهش‌دهنده فشار وزن) بپوشید.</li> </ul>

<p>✓ به افرادی که سیگار می‌کشند یا الکل مصرف می‌کنند توضیح دهید که سیگار کشیدن و نوشیدن الکل خطر زخم پا را افزایش می‌دهد و به آن‌ها کاهش سیگار و مصرف الکل را توصیه کنید.</p>		
<p><b>توضیح دهید که کفش مناسب:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ به محافظت از پا در برابر آسیب و زخم کمک می‌کند.</li> <li>✓ به کاهش خطر زمین خوردن کمک می‌کند.</li> </ul> <p><b>ویژگی‌های کلیدی کفش مناسب را شرح دهید:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ کفش پاشنه کوتاه (کفش تخت)</li> <li>✓ دارای چسب یا بندهای قابل تنظیم</li> <li>✓ نگه‌دارنده پاشنه محکم (بسته باشد یا با بند محکم شده)</li> <li>✓ دارای فضایی برای انگشتان پا (کفش نوک‌تیز نباشد)</li> <li>✓ کفی ضد لغزش (مانند لاستیک)</li> <li>✓ قابلیت خم شدن، فقط در ناحیه انگشتان پا.</li> <li>✓ دارای مواد رویه منعطف و بادوام با امکان تنفس پا. به‌عنوان مثال چرم، پارچه یا مش.</li> </ul> <p><b>کفش‌های فرد را چک کنید:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>آیا مناسب هستند؟</li> <li>آیا اندازه هستند؟</li> </ul> <p>از طریق نحوه ایستادن یا راه رفتن فرد بررسی کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ فضای پنجه پا (فاصله بین انتهای بلندترین انگشت پا و جلوی کفش به اندازه طول انگشت شست باشد)</li> <li>✓ اندازه متناسب در پهن‌ترین نقطه پا</li> <li>✓ محافظ پاشنه محکم که از لیز خوردن جلوگیری می‌کند.</li> <li>✓ عدم وجود ناحیه‌ای که نیشگون می‌گیرد، مالش می‌دهد یا باعث فشار می‌شود.</li> </ul> <p>اگر کفش مناسب یا اندازه نیست، پیشنهاد دهید از کجا کفش مناسب بخرند و به دنبال چه چیزی باشند.</p>		<p><b>در مورد کفش مناسب آموزش دهید</b></p>
	<p>ارزیابی برای کفش‌های طبی</p>	