



دانشگاه علوم پزشکی

دانشکده بهداشتی دامانی استان بهمان

مرکز آموزشی دامانی شهید بهشتی

پیشگیری و مراقبت

از زخم پای دیابتی

پای دیابتی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: دی 1403

شماره سند: ED-TA-69

۱۲- میخچه و پینه را برش ندهید، و از درمانهای خانگی و بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
۱۳- از انداختن پاها روی هم خودداری فرمایید.

درمان زخمهای پا

۱- استراحت در بستر
۲- مصرف آنتی بیوتیک
۳- برداشتن قسمت های مرده زخم
۴- کنترل قند خون که در اثر عفونت افزایش می یابد در تسریع التیام زخم اهمیت فراوانی دارد.
زخم های پا در بیماران مبتلا به نارسایی عروق محیطی ممکن است به دلیل نرسیدن اکسیژن کافی، مواد غذایی، آنتی بیوتیک ها به بافت های مصدوم ترمیم نشود. در این صورت برای جلوگیری از انتشار زخم ممکن است قطع اندام ضرورت یابد.



منبع: کتب پزشکی و پرستاری

تلفن های بیمارستان: ۰۸۱-۳۸۳۸۰۷۰۳-۶

آدرس سایت اینترنتی

<http://beheshti.umsha.ac.ir>

آنچه بیمار دیابتی نباید انجام دهد:

- ۱- سیگار نکشید.
- ۲- از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید. در صورت سردی پاها، جوراب بپوشید و یا از پتو برای گرم کردن پاها استفاده کنید. پاها را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.
- ۳- هیچگاه برهنه راه نروید.
- ۴- بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.
- ۵- مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از محلولهای ضد عفونی کننده قوی استفاده نکنید.
- ۶- از نوارهای چسبیده روی پا استفاده نکنید.
- ۷- پاها را به مدت طولانی در آب قرار ندهید.
- ۸- از کش یا بند جوراب استفاده نکنید.
- ۹- بدون جوراب کفش نپوشید
- ۱۰- صندلهایی که بین انگشتان حلقه دارند نپوشید.
- ۱۱- در صورت احساس سوزن سوزن شدن در پاها با پزشک خود مشورت کنید.



چرا پای بیمار دیابتی زخم می شود؟

یکی از عوارض دیررس بیماری دیابت نوروپاتی یا گرفتاری اعصاب است. شیوع این عارضه در بیماران دیابتی بین ۱۲ تا ۵۰ درصد ذکر شده است. شدت نوروپاتی با سن، طول مدت ابتلا به دیابت و چگونگی کنترل قند خون ارتباط دارد. نوروپاتی به چندین شکل در بیماران دیده می شود. شایعترین فرم آن به صورت گرفتاری حس در پا می باشد که ممکن است به صورت درد، سوزن سوزن شدن و یا مور مور شدن در پاها بروز نماید و یا به صورت از بین رفتن حس درد و حرارت و حس درک موقعیت پا تظاهر کند.

چه افرادی در معرض خطر زخم پا هستند:

به طور کلی افرادی که یک یا چند مورد از گرفتاریهای زیر در آنان وجود دارد در معرض خطر ابتلا به زخم پا هستند:

- از بین رفتن حس پا
- نارسایی عروق پا
- تغییر فرم پا به علت فشار نامناسب به پا
- گرفتاری سیستم اعصاب به علت کاهش تعریق و خشکی پوست
- چاقی
- تاری دید (گرفتاری شبکیه به علت دیابت)
- کنترل نامناسب قند خون، فشار خون و چربی خون
- عدم رعایت بهداشت پا
- مصرف سیگار

پیشگیری

آنچه بیمار دیابتی باید انجام دهد:

- ۱- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی، یا ضایعات بین انگشتان بررسی نمایید. در صورت وجود یک ضایعه جدید، قرمزی، تورم، درد، فوراً پزشک خود را آگاه نمایید و تا زمان معاینه، پاهایتان را استراحت دهید.
- ۲- پاهای خود را هر روز بشویید و خصوصاً بین انگشتان را به دقت خشک کنید.
- ۳- قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید.
- ۴- در صورت وجود اختلال دید یکی از اعضای خانواده یا یک دوست روزانه پاهایتان را مشاهده نماید.
- ۵- در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن، از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید ولی آنها را بین انگشتان ننمایید.
- ۶- جورابهای مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید. از پوشیدن جورابهای رفو شده یا پاره شده خودداری نمایید.
- ۷- هنگام خرید کفش دقت کنید که کاملاً اندازه باشد. به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید. جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند صورت گیرد. کفشهای ویژه دویدن یا قدم زدن را پس از بررسی توسط پزشک بپوشید.

۸- قبل از پوشیدن کفش داخل یا کناره های آن را از نظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید.

۹- هر ۴ تا ۶ ساعت کفشهایتان را برای استراحت پاها در آورید.

۱۰- در فصل زمستان بیشتر احتیاط کنید و از جوراب پشمی استفاده نمایید. مطمئن شوید که کفشهایتان برای جورابهای ضخیم به اندازه کافی جا دارند.

۱۱- ناخنها را به صورت عرضی کوتاه کنید و هیچگاه آنها را از ته نگیرید.

۱۲- کنترل دیابت را به خوبی برقرار نمایید.

۱۴- هر چه می توانید در مورد دیابت و آثار آن بر پاها بیاموزید.

۱۵- روزانه ۲ تا ۳ بار و هر بار به مدت ۵ دقیقه مچ پا و انگشتان خود را به طرف بالا و پایین تکان دهید.

۱۶- در صورت وجود نواحی تحت فشار روی پاها یا ضخیم بودن ناخنهای پا به طور مرتب جهت درمان پینه و گرفتن ناخنها از پزشک راهنمایی بخواهید.

