

زخم پای دیابتی:

یکی از عوارض نامطلوب دیابت، درگیری سیستم عصبی می باشد. قند بالا در طولانی مدت می تواند اعصاب اندام های انتهایی مانند بازو، دست ها، انتهای انگشتان دست، ساق پا را درگیر نماید و باعث ایجاد زخم های عفونی شود بدون اینکه شما متوجه درد ناشی از ایجاد زخم شوید.



اقدامات لازم برای جلوگیری از ابتلاء به پای دیابتی

1) کنترل قند خون:

اولین اقدام جلوگیری از زخم پای دیابتی کنترل قند خون در محدوده ی نرمال است.

2) کنترل روزانه پاها:

پا را باید روزانه چک کنید.

ممکن است ضایعات جدی در پاها ایجاد شود ولی احساس درد وجود ندارد.

هر شب قبل از خواب پاهای خود را از نظر هر گونه زخم، تاول، التهاب، پینه، میخچه، خراشیدگی، ترک خوردگی و عفونت کنترل نمایید و سعی کنید این کار جزء عادات روزانه ی شما شود.

3) شستن روزانه پاها:

هر روز پاهای خود را با آب ولرم و یک صابون ملایم بشویید. سپس پاها (به ویژه میان انگشتان پا) را فوراً خشک نمایید.

برای کنترل دمای آب می توانید از آرنج کمک بگیرید زیرا ممکن است پای شما حساسیت خود را نسبت به دما از دست بدهد.

پوستتان را با ملایمت و گذاشتن حوله بر روی آن خشک نمایید. از خراش دادن و ساییدن پوست در هنگام شستشو و خشک نمودن اجتناب کنید.

4) نرم نگه داشتن پوست:

چنانچه پوست پای شما خشک است پس از شستشوی پاها با آب و صابون و خشک کردن آنها، پاها را بایک لوسیون مرطوب کننده (مثل پماد A+D) مرطوب سازید. از مالیدن لوسیون مرطوب کننده در میان انگشتان خود داری کنید.

5) کنترل پا از نظر وجود میخچه یا سفتی پوست:

اگر در پا میخچه ایجاد شد باید با پزشک متخصص مشورت کرد تا بهترین درمان انتخاب شود.

با اجازه پزشک می توان بعد از حمام یا دوش گرفتن سنگ پا استفاده کرد.

استفاده از تیغ و داروی اسیدی سوزاننده که میخچه را حذف می کند ممنوع است زیرا خود موجب آسیب پوستی می شوند.

6) ناخن گرفتن:

بعد از اینکه پا شسته و خشک شد می توان ناخن ها را به صورت عرضی و مستقیم گرفت و از گرفتن گوشه ناخن ها جدا خودداری کنید.

اگر ناخن زیر پوست رفته باید با جراح مشورت کرد.



7) پوشیدن کفش و جوراب:

همیشه باید کفش و جوراب بپوشید زیرا ممکن است در هر قدم که گذاشته می شود، چیزی به پا آسیب برساند.

پوشیدن جوراب و کفش از ایجاد ورم و زخم جلوگیری می کند. جوراب هایی که استفاده می کنید باید تمیز، سفید و نخی باشد و از پوشیدن جوراب هایی که کش محکم دارند خودداری شود.

هر بار قبل از پوشیدن کفش ها باید داخل آن ها چک شود ممکن است در داخل چیزی وجود داشته باشد که به پا آسیب برساند.



راهنمای آموزشی بیمار

مراقبت از زخم پای دیابتی

تهیه کننده:

فاطمه حردانی_کارشناسی ارشد پرستاری
 زهرا اسکندری_کارشناسی ارشد پرستاری

منابع:

داخلی و جراحی برونوسودارت

بازنگری بهار 1403

مانند پرش، دویدن و ... خودداری کنید و ورزش هایی چون شنا، دوچرخه سواری و پیاده روی که آسیبی به شما وارد نمی کند، انجام دهید.

(9) پرهیز از کشیدن سیگار:

_ مصرف سیگار نه تنها باعث اختلال در گردش خون می گردد بلکه آسیب به اعصاب انتهایی (پاها) سبب ایجاد زخم و همچنین اختلال ترمیم ضایعات می شود.

(10) سایر نکات:

_ برای گرم کردن پا هرگز پاها را نزدیک بخاری یا سایر وسایل گرمایی قرار ندهید.

_ تاول های پا را نترکانید و با قرار دادن بانداژ روی آن و پوشیدن کفشهای گشاد از شکافته شدن و آسیب به آنها جلوگیری کنید.

_ پاها را از گرما و سرما محفوظ نگه دارید. روی سطوح داغ مانند موزاییک یا لب ساحل با پای برهنه راه نروید.

_ جریان خون پاها را حفظ کنید. هنگام نشستن، پاها را بالا قرار دهید. (با استفاده از چند بالش یا یک چهار پایه کوچک و یا میز) انگشتان و قوزک های پا را چندین بار در طی روز حرکت دهید. برای مدت طولانی پاها را روی یکدیگر قرار ندهید.

_ هر 2-3 ماه یک بار برای معاینه پاها به پزشک مراجعه کنید.

_ هرگز با پای برهنه و یا کفش های رو باز روی سطوح راه نروید. حتی درون خانه همواره کفش ها و دمپایی هایی که قسمت انگشتان آنها بسته است را به پا کنید. از پوشیدن صندل خودداری کنید.

_ کفش های کاملا اندازه پای خود را خریداری کنید. پهنای کفش باید به اندازه پهنای پا بوده و قسمت پنجه کفش بایستی محکم و گشاد باشد. از به پا کردن کفش هایی که پا را میزند جدا خودداری کنید.



_ برای انتخاب کفش عصرها به فروشگاه مراجعه نمایید زیرا پاها حداکثر تورم را داشته و شماره مناسب انتخاب خواهد شد. هرگز به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید.

_ کفش باید روکش چرمی یا پارچه ای نرم داشته باشد، هرگز از جنس پلاستیک یا سخت نباشد زیرا به پا فشار می آورد.

_ از جوراب های رنگ روشن استفاده کنید زیرا در صورت بروز زخم یا ترشح آثار آن براحتی قابل رویت است.

(8) ورزش: از آنجایی که حس اندام های شما دچار

مشکل شده است از انجام ورزش های حرفه ای