

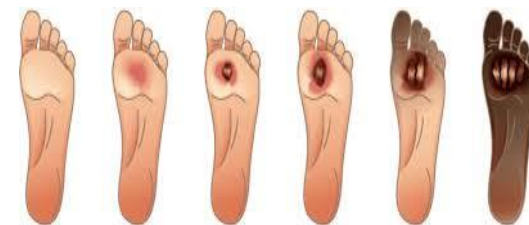
توصیه های طلایی در مراقبت از پای دیابتی

چرا پای بیماران دیابتی زخم میشود؟

یکی از عوارض دیررس بیماری دیابت نروپاتی یا گرفتاری اعصاب است.

نروپاتی به چندین شکل در بیماران دیابتی دیده میشود. شایعترین فرم آن بصورت گرفتاری حس در پا میباشد که ممکن است بصورت درد، سوزن سوزن شدن و یا مور مور شدن در پاها بروز نماید و یا بصورت از بین رفتن حس درد و یا حرارت و حس درک موقعیت پا بروز نماید.

عدم کنترل دیابت دفاع در برابر میکروبها و ترمیم زخم را نیز مختل میکند.



چه افراد در معرض خطر پای دیابتی هستند؟

افرادی که یک یا چند تا از فاکتورهای زیر را داشته باشند:

- ❖ از بین رفتن حس پا
- ❖ تغییر فرم پا به علت فشار نامناسب به پا
- ❖ خشکی پا
- ❖ چاقی
- ❖ کنترل نامناسب قند و چربی خون و فشار خون
- ❖ عدم رعایت بهداشت پا
- ❖ مصرف سیگار

خودمراقبتی و پیشگیری از پای دیابتی :

- قند خون خود را کنترل کنید.



- هر روز دوش بگیرید و پاها را با آب ولرم و صابون بشویید و بطور کامل آنها را خشک نمایید
- قبل از شستشو درجه حرارت آب را تنظیم نمایید و برای نرم کردن پوست خشک از کرم های نرم کننده استفاده نمایید.
- برای برطرف کردن میخچه از بکار بردن ابزارهای نوک تیز و داروهای خانگی پرهیز کنید.
- در انتخاب کفش دقت کنید و کفش های چرمی راحت که اندازه پایتان باشد، خریداری کنید. همیشه سعی کنید در آخر روز که اندازه پا بزرگتر است، خریداری کنید.



- از جوراب های سفید نخی یا کتان استفاده کنید تا اگر عارضه ای در پاها پیدا شود به موقع تشخیص دهید.
- بدون جوراب کفش نپوشید.

- قبل از پوشیدن کفش داخل آن را بررسی کنید
- هرگز پا برهنه راه نروید.
- از بطری های آب گرم، بالشک های حرارت زا، بخاری یا سایر ابزارهای گرم کننده در گرم کردن پاهایتان استفاده نکنید.
- قبل از ورود به وان حرارت وان را با پشت دست خود اندازه بگیرید زیرا در بیماران دیابتی که دچار مشکل عصبی هستند حس گرمای نوک انگشتان و پاهای آنها خوب کار نمیکند.
- همه بریدگی ها و خراش ها را با آب و صابون بشویید و با یک باند خشک استریل نمایید.
- زمان کوتاه کردن ناخن ها، نوک ناخن ها را به جای آنکه گوشه های ناخن را از ته بگیرید، نوک ناخن ها را بصورت یک خط صاف باقی بگذارید.



هر روز پاهای خود را واریسی نمایید و هر چیز غیر طبیعی نظیر زخم، تغییرات پا و انگشتان و نشانه های عفونت را به پزشک اطلاع دهید.





دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)
راهنمای بیمار و خانواده

خودمراقبتی پای دیابتی



بازنگری پاییز ۱۴۰۱

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

تأیید پزشک متخصص

کد: ۷

در هنگام بروز زخم ممکن است میتوان از روش های زیر استفاده کرد:

خشک نگه داشتن زخم و پوشاندن زخم با پانسمان مناسب

کنترل سطح قند خون جهت تسریع درمان
تمیز کردن زخم بصورت روزانه با پماد موضعی مناسب
که توسط متخصص زخم تجویز شده باشد.

اجتناب از پیاده روی بیش از حد.
پوشیدن کفش مناسب که از چرم نرم ساخته شده باشد
اگر زخم بعد از مدت یک هفته التیام نیابند، باید سریعاً
توسط متخصص زخم و درمانگر زخم ارزیابی شود تا از
عوارض احتمالی آن جلوگیری شود.

**توجه: زخم پای دیابتی را به هیچ عنوان دستکاری
نکنید، داروهای موضعی تجویز شده توسط پزشک یا
کارشناس زخم فقط استفاده شود. از مواد و داروهای
سنتی استفاده نشود چون باعث عفونت و در نهایت
قطع عضو می شود. به توصیه های پزشکی عمل کنید.**

درمان زخم توسط متخصص مربوطه به

صورت زیر می باشد:

- ✓ استراحت در تخت
- ✓ تجویز آنتی بیوتیک طبق صلاحدید پزشک معالج
- ✓ تعویض پانسمان و برداشتن قسمت های مرده زخم توسط کارشناس مربوطه

با آرزوی بهبودی و سلامتی شما

مشاور علمی: دکتر کریمی (فوق تخصص غدد)

منبع: برونسودارت

تهیه کننده: رضوان زادعلی (کارشناس واحد آموزش سلامت)

بازنگری: الهه جرجانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

• سیگار نکشید.

• پای خود را مرطوب نگه دارید. روزانه از یک مرطوب کننده برای پاهای خود استفاده کنید تا مانع خشکی پوست و در نتیجه خارش و ترک خوردن پوست پاها شوید. ولی هرگز بین انگشتان را مرطوب نگه ندارید زیرا میتواند منجر به بروز عفونت قارچی شود.

• دو یا سه بار در روز انگشتان پا را به مدت ۵ دقیقه حرکت دهید و مفصل زانو را به سمت بالا و پایین ببرید. این کار موجب حفظ جریان خون در پاها و جلوگیری از رکود آن است.

• وقتی روی صندلی می نشینید زیر پایش چیزی بگذارد تا بالاتر از سطح زمین باشد

• بیمار دیابتی باید از ورزش هایی مانند پرش، دویدن و..... جلوگیری کند و به انجام ورزش هایی مانند دوچرخه سواری و شنا بپردازد تا آسیبی به پاها وارد نشود

• هنگام سردی پا از جوراب استفاده نموده و آنها را در معرض حرارت مستقیم (نزدیک بخاری) قرار ندهید.

• از پوشیدن صندل هایی که بین انگشتان حلقه دارند خودداری کنید.

• پاهایتان را به مدت طولانی در آب نخیسانید چون خیس خوردگی زیاد ممکن است باعث خشکی پوست شود.

محل های شایع زخم

