



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز

پادشاه عادل...

زخم پای دیابتی



- در صورت وجود هرگونه تغییر شکل پا یا بدفرمی در انگشتان پا از کفش های مخصوص که توسط متخصص برای شما تجویز می شود، استفاده کنید.

- هنگام نشستن به مدت طولانی روی صندلی یا در حال درازکش، از قرار دادن ساق پاها روی هم اجتناب کنید، زیرا این عمل موجب ایجاد فشار روی عروق خونی و اعصاب پاها شده و منجر به اختلال جریان خون در اندامها می شود.

قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری ، درمان ، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد . در صورت نیاز ، می توانید با شماره تلفن بیمارستان (۳۳۳۲۰۱۲۵ داخلی ۲۴۱) و یا آدرس اینترنتی <https://sarallah.abzums.ac.ir> تماس حاصل نمایید.

با سپاس

تهیه و تنظیم : تهیه و تنظیم : واحد آموزش و ارتقاء
سلامت بازنگری اردیبهشت ۱۴۰۲

منابع : نصیری زیبا ، فریبا- درسنامه پرستاری داخلی -
جراحی برونر سوارث (داخلی) ۲۰۱۴ ، جلد ۹- نشر
جامعه نگر

- از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده کنید، از پوشیدن کفش های تنگ و گشاد پرهیز کنید، جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز (زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند) صورت بگیرد.

- در فصل زمستان مطمئن شوید که کفشی که شما برای جوراب ضخیم به اندازه کافی جا دارد.

- قبل از پوشیدن کفش، داخل و کناره های آن را از نظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید، این جمله که این کفش را بپوشید بعدا جا باز می کند اگر هم در مورد بقیه درست باشد درباره شما صادق نیست کفش شما باید کاملاً متناسب با پای شما باشد نه تنگ نه گشاد.

- هر ۴ تا ۶ ساعت کفش های خود را برای استراحت پاهایتان در آورید، حتی در اتاق هم پابرهنه راه نروید یک خار کوچک داخل فرش، تکه نان خشک شده و هر چیز دیگری می تواند خیلی آسان باعث زخم شدن پای شما شود.

- از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید، این کار می تواند باعث ایجاد تاول در پای شما شود.

- اگر ناخن های شما خیلی ضخیم هستند یا رنگ آنها زرد یا سیاه شده، درباره نوع درمان با پزشک و یا پرستار مشورت کنید.



با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

پای دیابتی:

یکی از عوارض مهم دیابت، پای دیابتی نامیده می شود. در این بیماری ابتدا زخمی در انگشتان پا به وجود می آید ولی به علت اختلال درخون رسانی، نه تنها زخم خوب نمی شود، بلکه به تدریج بدتر می شود. در صورت عدم کنترل بیماری، عضو مبتلا دچار قانقاریا (سیاه مردگی) شده و برای جلوگیری از پیشرفت آن، اندام مبتلا باید قطع شود، مرحله اول بیماری یعنی به وجود آمدن زخم، اغلب به دلیل بی حسی و عدم درک درد، فشار، گرما یا سرما است که ناشی از عوارض عصبی دیابت است، اما عدم بهبودی زخم به دلیل اختلال در عروق و خونرسانی عضو مبتلا است.

دو عارضه پای دیابتی:

- بی حسی و کرختی پا
- عفونت و دیر بهبود یافتن زخم و جراحات های پا



خیلی مراقب پاهای خود باشید چون خطر بروز زخم و عفونت در پای افراد مبتلا به دیابت کم نیست.

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از بروز پای دیابتی:

- هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پاهای خود را معاینه کنید و به دنبال زخم، قرمزی، تاول، خراشیدگی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن باشید. برای این کار می توانید از یک آینه کمک بگیرید یا از کسی دیگر بخواهید این کار را برای شما انجام دهد.

- هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پای خود را با آب ولرم و صابون معمولی بشویید. از صابون های قوی استفاده نکنید، چون این صابون ها ممکن است باعث آسیب پوست پای شما شوند.

- انگشتان پاهای خود را خوب خشک کنید؛ به خصوص خشک بودن بین پاها خیلی مهم است، چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می آید.

- قبل از شستشوی پاها، درجه حرارت آب را با آرنج خود یا دماسنج بررسی کنید. هنگام شستشوی پا ضمن استفاده از آب با حرارت ملایم توجه داشته باشید که زمان این استحمام طولانی نشود، زیرا پوست پا بیش از اندازه نرم می شود و امکان کنده شدن آن وجود دارد. بعد از شستشو و استحمام، پوست دست و پای خود را با یک کرم یا روغن معمولی چرب کنید اما توجه داشته باشید بین انگشتان پای شما به هیچ وجه چرب نشود. پاهای شما به غیر از معاینه توسط خودتان، باید حداقل سالی دو بار توسط یک پزشک هم معاینه شود؛ تا هم اعصاب آن معاینه شوند، هم آسیب هایی که شما متوجه آنها نشده اید، تشخیص داده شود.

- ناخن های پا را کوتاه نگه دارید. ناخن نباید از ته گرفته شود. در صورتی که دید شما مشکل دارد، شخص دیگری ناخن های شما را بگیرد. ناخن های پایتان را صاف بگیرید تا گوشه هایش در گوشت کنار ناخن فرو نرود. قبل از ناخن گرفتن همیشه انگشتان پای خود را در آب ولرم بگذارید تا ناخن های شما نرم شوند.

- جوراب های مناسب نخی یا کتانی بپوشید و روزانه آن ها را تعویض کنید. از پوشیدن جوراب های رفو شده یا پاره خودداری کنید.

- اگر دچار مشکلاتی مثل پینه، میخچه، قوزک اضافه، انحراف انگشت یا ناخن های فرورفته هستید، حتما با پزشک خود برای برطرف کردن آن ها مشورت کنید و به هیچ وجه خودتان با درمان های خانگی سعی در درمان آنها نکنید. مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید، از محلول های ضد عفونی کننده قوی استفاده نکنید.

- همیشه کفش بپوشید به خصوص اگر قدرت بینایی شما هم افت کرده و حس پاهایتان را از دست داده اید.

- هر زخم، سوراخ، خراش، بریدگی یا دردی در پای خود را حتما به پزشک اطلاع دهید.

- هرگز سیگار نکشید چون سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندام های شما می شود.

