



مرکز آموزشی-درمانی و پژوهشی امام خمینی سراب

پای دیابتی



(گروه هدف: بیماران دیابتی)

تهیه و تنظیم: هادی یحیوی (کارشناس پرستاری)

و

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی سراب

سال 1401

- ۸) کفش و جوراب تنگ نپوشید و از کفشهای راحتی استفاده کنید و از کفش های جلو بسته مناسب استفاده کنید.
- ۹) همواره قبل از پوشیدن کفش داخل آن هارا بررسی کنید تا مطمئن شوید که چیزی داخل آن ها وجود ندارد.
- ۱۰) روزانه به مدت ۵ دقیقه مچ پا و نیز انگشتان را تکان دهید.
- ۱۱) جهت برطرف کردن مشکلات خود درمانی نکنید و یا از داروهای بدون نسخه پزشک استفاده نکنید.

■ درمان:

- ۱) آموزش بیماران درباره ی نحوه ی مراقبت از پا از مهم ترین اقدامات درمانی است.
- ۲) رعایت اصول مراقبت از پا
- ۳) معاینه پا طبق برنامه منظم توسط گروه بهداشتی

■ منابع:

درسنامه داخلی جراحی برونر سوارث - ویراست سیزدهم - کبد، غدد و مجاری صفراوی / دیابت



- ۱) مراقب دیابت خود باشید و جهت حفظ قند خون در محدوده ی نرمال با گروه بهداشتی همکاری کنید.
- ۲) روزانه پاها ی خود را مشاهده و از نظر وجود زخم و نقاط قرمز رنگ و تورم بررسی کنید.
- ۳) پاهایتان را روزانه با آب گرم (نه داغ) بشویید و به دقت خشک کنید. مطمئن شوید که بین انگشتانتان را کاملا خشک کرده اید.
- ۴) پوست پاهایتان را با یک لایه ی پوششی از ماده نرم کننده نرم و مرطوب نگه دارید.
- ۵) روی پینه ها و میخچه ها را با ملایمت صاف کنید و جهت از بین بردن آن ها از گروه بهداشتی کمک بگیرید.
- ۶) ناخن ها را صاف بگیرید و سپس لبه های آن ها را با سوهان گرد کنید.
- ۷) همواره جوراب و کفش مناسب به پا داشته باشید و پا برهنه راه نروید.

زخم پای دیابتیک

- زخم های پای دیابتی به دنبال آسیب دیدگی بافت نرم پا، تشکیل ترک و زخم بین انگشتان پا و یا روی پوست پا و یا با تشکیل پینه آغاز می شود.



- علت صدمات ممکن است ماهیت حرارتی از قبیل راه رفتن روی سطح داغ یا امتحان کردن دمای آب در حمام با پا و ... باشد. یا ممکن است ماهیت شیمیایی از قبیل استفاده از دارو های سوزاننده برای درمان پینه یا میخچه باشد و یا ممکن است به دنبال صدمه به پا و یا زخم به هنگام کوتاه کردن ناخن ها، راه رفتن بدون توجه به جسم خارجی در کفش، پوشیدن کفش و جوراب نامناسب.
- بیمار به علت بی حسی موجود صدمات وارده را درک نمی کند.
- در صورتی که بیمار بر مشاهده و بررسی روزانه پاهایش عادت نداشته باشد ممکن است تا زمان پیدایش عفونت و زخم جدی متوجه آسیب دیدگی بر روی پای خود نشود.

سه عارضه دیابت که خطر بروز عفونت های پا را افزایش می دهد عبارتند از:

- (۱) درگیری اعصاب حسی و حرکتی - باعث کاهش احساس درد و فشار خشکی پوست و ترک خوردن پوست می شود.
- (۲) درگیری عروق پا - خون رسانی ضعیف و التیام زخم به تأخیر می افتد و باعث پشرفت زخم می شود.
- (۳) ضعف سیستم ایمنی - افزایش قند خون موجب عدم مقاومت بدن در برابر برخی عفونت ها می شود

▪ علائم زخم پای دیابتیک :

- ترشح ، تورم ، قرمزی و در نهایت زخم بر روی پا ممکن است اولین علامت باشد که بیمار را متوجه زخم پای دیابتیک می کند.



▪ بعضی از معیارها جهت شناسایی افراد پر خطر:

- (۱) مدت ابتلا به دیابت بیش از ۱۰ سال
- (۲) سن بالای ۴۰ سال
- (۳) سابقه مصرف سیگار
- (۴) کاهش نبض های قلبی
- (۵) کاهش حس اندام
- (۶) تغییر شکل اندام و یا وجود نواحی تحت فشار
- (۷) سابقه ی زخم های قلبی پا یا قطع عضو

