



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:

- درگیری اعصاب حسی و حرکتی - باعث کاهش احساس درد و فشار خشکی پوست و ترک خوردن پوست می شود.
- درگیری عروق پا - خون رسانی ضعیف و التیام زخم به تأخیر می افتد و باعث پشرفت زخم می شود.
- 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:

- مدت ابتلا به دیابت بیش از ۱۰ سال
- سن بالای ۴۰ سال
- سابقه مصرف سیگار
- کاهش نبض های قلبی
- کاهش حس اندام
- تغییر شکل اندام و یا وجود نواحی تحت فشار
- سابقه ی زخم های قلبی پا یا قطع عضو

