

مراقبت از پا در بیماران دیابتی

یکی از بیماری‌های شایع در جامعه، بیماری دیابت است که عوارض متعددی در قلب، کلیه، عروق، چشم و پا ایجاد می‌کند.

از یک طرف کنترل عوارض مربوط به زخم پا آسان بوده و از سوی دیگر عدم دقت و سهل انگاری منجر به ضایعات جدی و حتی قطع عضو می‌شود آگاهی بیماران و خانواده آنان به منظور پیشگیری و مراقبت از زخم پای ناشی از دیابت نقش بسیار مهم و ارزنده‌ای دارد.

ضرورت مراقبت از پا در بیماران مبتلا به دیابت

بیماری دیابت سبب تنگ شدن و سفت شدن جدار رگ خونی شده و در نتیجه خونرسانی به بافتها دچار اختلال می‌شود. قلب به عنوان یک تلمبه، عمل پمپ کردن خون در عروق را انجام می‌دهد. پا اندامی است که در دورترین نقطه بدن نسبت به این تلمبه قرار دارد. لذا بیشترین میزان آسیب را در اثر اختلال گردش خون می‌بیند.



به دلیل اختلال در عصب رسانی به پاها، پای افراد دیابتی حس درد کمتری دارند، به گونه‌ای که ممکن است بدنبال ایجاد بریدگی، بروز زخم در پا و یا حتی ورود سوزن به آن متوجه نشوند و از طرفی دیگر اختلال در خونرسانی به این عضو باعث می‌شود در صورت بروز زخم، ترمیم آن نیز به کندی صورت گیرد.

نکات مهم در مراقبت از پا

روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی نمایید. استفاده از آینه در دیدن کف پا و پاشنه کمک می‌کند.



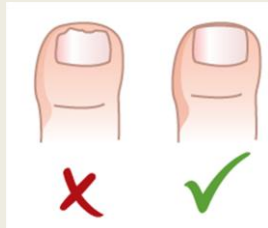
در صورت وجود اختلال دید، یکی از اعضای خانواده یا یک دوست، روزانه پاهایتان را مشاهده نماید.

روزانه پاهای خود را با آب ولرم (و نه آب داغ) بشوئید و با حوله‌ای نرم آنها را خشک کرده خصوصاً بین انگشتان خود را با ملایمت و با دقت خشک نمائید.



در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن مرطوب کننده استفاده کنید. مرطوب کننده‌ها موجب بروز حساسیت نمی‌شود ولی از استفاده این مواد در بین انگشتان بپرهیزید.

ناخن‌های خود را پس از استحمام و بصورت یک خط صاف (غیر منحنی) کوتاه کنید تا از فرورفتن گوشه ناخن در پوست جلوگیری شود. در صورتیکه دید چشمان شما خوب نیست این کار توسط شخص دیگری انجام شود.



نکات مهم در انتخاب کفش مناسب

شاید مهم‌ترین عامل زخم‌های پا به ویژه در ناحیه انگشتان، کفش نامناسب است. برای انتخاب کفش حتماً عصرها به فروشگاه مراجعه نمائید زیرا پاها حداکثر تورم را داشته و شماره مناسب انتخاب خواهد شد.

از پوشیدن کفش‌های تنگ و یا گشاد و یا پاشنه بلند خودداری کنید. کفش نباید از جنس پلاستیک یا سخت باشد زیرا به پا فشار می‌آورد.

قسمت جلوی کفش گشاد باشد. در هنگام پوشیدن کفش داخل و کناره‌های آن را بررسی کرده که برآمدگی و جسم خارجی در آن نباشد.

هر از ۴-۶ ساعت کفش‌هایتان را برای استراحت از پا بیرون آورید تا پاهایتان استراحت کند.





بیمارستان شهدا بندر لنگه

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی هرمزگان
بیمارستان شهدا بندر لنگه

مراقبت از پا در دیابت



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: QM.SH.PA.186.00	
عنوان	مراقبت از پا در دیابت
تهیه کننده	فاطمه رادیه (سوپروایز آموزش سلامت)
تایید کننده	سید سعید
سال تهیه	۱۴۰۱
ناظر کیفی	دکتر محمودی (فوق تخصص غدد)

هیچ نوع زخم پوستی را نباید نادیده بگیرید، حتی اگر زخم کوچک و سطحی باشد.

زخم دیابتی

اگر بعد از جراحی پوستی، میکروب ها روی زخم قرار بگیرند، حتی یک زخم کوچک هم عفونت می کند. بنابراین برای جلوگیری از عفونت زخم و تسریع بهبودی آن، به توصیه های زیر عمل کنید:

۱- فوراً به دنبال درمان زخم باشید.

۲- زخم را تمیز کنید.

زخم را زیر آب بشویید تا آلودگی آن از بین برود. از صابون، ماده ضدعفونی کننده و بتادین برای شستن زخم استفاده نکنید، زیرا باعث سوزش زخم می شوند. روی زخم را با گاز استریل یا چسب زخم یا پانسمان تمیز بپوشانید.



۳- نزد پزشک بروید.

هر روز پانسمان زخم را به روش استریل عوض کنید و اطراف زخم را تمیز نگه دارید. اما داروی مورد نیاز (موضعی یا خوراکی) طبق نظر پزشک متخصص استفاده کنید.

۴- روی زخم فشار نیاورید تا بهبود پیدا کند.

منبع:

اینترنت / برونر و سودارت

آنچه نباید انجام دهید:



از پوشیدن جوراب کش دار و تنگ خودداری کنید.

از راه رفتن با پای برهنه خودداری کنید.

از قرار دادن پاهای خود در آب داغ خودداری کنید.

از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.

در صورت سردی پاها، جوراب بپوشید و پاها را در معرض

حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.

در تاریکی اقدام به راه رفتن ننمایید.

بر روی سطوح داغ راه نروید.

پاها را مدت طولانی در آب قرار ندهید.

بدون جوراب کفش نپوشید.

صندل هایی که بین انگشتان حلقه دارند نپوشید.

از ورزش هایی که باعث فشار زیاد به پاها می شوند مثل

(کوهنوردی با شیب زیاد) بپرهیزید.

برای از بین بردن میخچه و پینه از داروهای تجارتي،

محلول یا پماد ضد عفونی کننده استفاده نکنید چون این

اقدامات ممکن است خطر عفونت را افزایش دهد. حتماً با

نظر متخصصین پوست آنها را معالجه کنید.

ورزش منظم ، پیاده روی، خودداری از استعمال دخانیات

می تواند به حفظ جریان خون منظم پاها کمک کند.

از رژیم غذایی نامناسب خودداری کنید. زیرا بالا بودن قند

خون در بیماری مزمن دیابت باعث می شود بهبودی

زخم ها دیرتر و سخت تر انجام می شود. لذا باید فوراً به

تنبال درمان زخم خود باشید.