

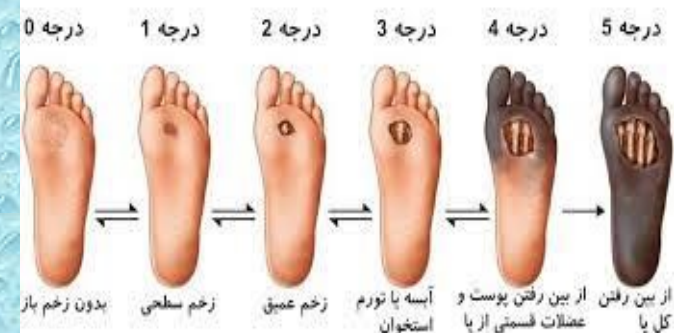
زخم پای دیابتی



زخم پای دیابتی درست مثل هر زخم طبیعی شروع می‌شود. این زخم می‌تواند به صورت یک برش، خراش، تاول یا آسیب جزئی دیگر باشد. برخلاف زخم‌های طبیعی که طی چند روز به‌طور طبیعی بهبود می‌یابند، زخم پای دیابتی دیگر به‌خوبی بهبود نمی‌یابد. دلیل این امر، گردش خون ضعیف و آسیب عصبی مرتبط با دیابت است.

بیماری دیابت سبب تنگ شدن و سفت شدن جدار عروق خونی شده و در نتیجه خون رسانی به بافت‌ها (به ویژه پاها که در دورترین نقطه از قلب هستند) دچار اختلال می‌شود. به دلیل اختلال در اعصاب بافت‌ها، پای افراد دیابتی حس درد کمتری دارد به گونه‌ای که ممکن است به دنبال ایجاد زخم، بریدگی در پاها و یا ورود سوزن به پا متوجه نشوند و همچنین به علت اختلال در خون رسانی پاها در صورت آسیب ترمیم آن به کندی انجام می‌گیرد. به علت اختلال در سیستم ایمنی در افراد دیابتی مقابله با میکروب‌ها به خوبی صورت نمی‌گیرد و سبب عفونی شدن پای فرد می‌شود.

در صورت عدم درمان و بی‌دقتی در درمان سبب سیاه شدن پای فرد شده و در نهایت منجر به قطع قسمت سیاه شده می‌گردد.



خود مراقبتی



● شستشوی روزانه پاها با آب ولرم و صابون و خشک کردن آنها با یک حوله پنبه‌ای بخصوص لای انگشتان.

● بررسی روزانه لای انگشتان پا و جستجوی ترک و زخم در بین آنها. بررسی روزانه کف پاها در صورت لزوم استفاده از یک آینه جهت بهتر دیدن.

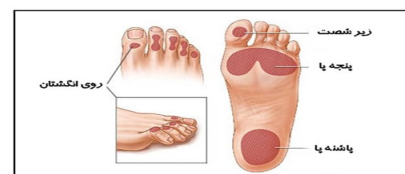
● چرب کردن مکرر روی پاها و نواحی خشک به جز لای انگشتان با استفاده از پماد مخصوص، و سپس پاک کردن تدریجی ترک خوردگی و خشکی‌ها با استفاده از یک سنگ پای طبی.

● کوتاه نمودن ناخن پاها با سوهان. لازم به تذکر است، در صورت استفاده از ناخن گیر هرگز گوشه‌های ناخن را بیش از اندازه کوتاه نکنید. این کار می‌تواند منجر به فرو رفتن تدریجی ناخن در گوشت پا بشود.

● به علت حس کم در پاها از نزدیکی با منابع گرمایی خودداری کنید.

● شب‌ها در هوای سرد جوراب‌های ساق بلند بپوشید.

محل‌های شایع زخم



خود مراقبتی



● از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.

● بدون جوراب هرگز کفش نپوشید.

● برای از بین بردن پینه از محلول‌های تجاری و تیغ و اجسام تیز استفاده نکنید زیرا سبب عفونت می‌شود.

● هر روز جوراب تمیز بپوشید. از جوراب‌های خیلی گشاد و یا خیلی تنگ استفاده نکنید و از پوشیدن جوراب با کفش تنگ خودداری کنید.

● کفش‌های جلو عقب بسته را به شرطی که از ارتفاع مناسب برخوردار باشند بپوشید. از پوشیدن دمپایی و صندل طبی در بیرون از منزل اجتناب کنید.

● فراموش نکنید که قبل از پوشیدن کفش همواره داخل آن را از نظر وجود برآمدگی، اجسام تیز و خارجی و آزار دهنده بررسی کنید.

● در منزل هرگز با پای برهنه راه نروید.

● قبل از ورود به حمام آب آنرا از نظر داغی بررسی کنید در صورت لزوم از فرد مطمئن دیگری جهت کنترل دمای آب کمک بگیرید.





دانشگاه علوم پزشکی البرز

مرکز پزشکی آموزشی درمانی رجایی

زخم پای دیابتی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش و ارتقاء سلامت



● از استعمال دخانیات به دلیل اختلال در خون رسانی خودداری کنید

● جهت خرید کفش نو عصرها اقدام کنید به یاد داشته باشید پاهای شما در ساعات بعد از ظهر کمی متورم است به صورتی که ممکن است کفشی را در ساعات صبح خریداری کرده اید در عصر کمی تنگ به نظر برسد.

کفش مخصوص پای دیابتی



منبع: برونر سودارث داخلی جراحی ۲۰۱۸

جهت استفاده ارمشاوره مراقبتی درمورد بیماری خودباشماره ۳۴۵۷۰۰۲۹ با داخلی ۴۱۴ یاسایت irajaei.abzums.ac.ir ارتباط برقرارنمایید



● هنگام خرید کفش جدید حتما هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید.

● همواره کفش نو را چند ساعت در روز در منزل به پا کنید، پس از اینکه قالب پاهایتان را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهایتان نمی شود، با آن به بیرون بروید.

● از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید. مثلا حین سوار شدن به اتومبیل، هواپیما، قطار و سعی کنید در هر ساعت به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی عضلات ساق هایتان را حرکت دهید.

