

۸- ورزش:

≤ فرد دیابتی که حس اندام هایش دچار مشکل شده است باید از ورزش های حرفه ای مثل پرش ، دویدن و... اجتناب کند و ورزش هایی مثل شنا، دوچرخه سواری و پیاده روی که آسیبی به او نمی زند انجام دهد .

≤ ورزش علاوه بر اینکه موجب جریان بهتر خون به پا ها می شود به حفظ شادابی بدن کمک می کند .

≤ کفش های ورزشی انتخاب شده باید کاملا اندازه پا باشد و از پا محافظت نمایند.

۹- پرهیز از کشیدن سیگار:

≤ مصرف سیگار نه تنها اختلال گردش خون می گردد بلکه آسیب به اعصاب انتهایی سبب ایجاد زخم و همچنین اختلال ترمیم ضایعات می شود.

≤ برای گرم کردن پا هرگز پاها را نزدیک بخاری و یا سایر وسایل گرمایی قرار ندهید.



از پوشیدن کفش نامناسب خودداری کنید
کفش باید راحت باشد



زخم پای دیابتی



مراقبت از پای دیابتی

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-32264825-038

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

یکی از عوارض نامطلوب دیابت، درگیری سیستم عصبی می باشد.

یکی از عوارض مهم دیابت، پای دیابتی نامیده می شود. قند بالا در طولانی مدت می تواند اعصاب اندام های انتهایی مانند بازو، دستها، انتهای انگشتان دست، ساق و پا را درگیر نماید و باعث ایجاد زخم های عفونی شود بدون این که شما متوجه درد ناشی از ایجاد زخم شوید.

در این بیماری ابتدا زخمی در انگشتان پا به وجود می آید ولی به علت اختلال در خونسازی، نه تنها زخم خوب نمی شود، بلکه به تدریج بدتر می شود.

در صورت عدم کنترل بیماری، عضو مبتلا دچار قانقاریا 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 خونسازی عضو مبتلا است.

اقدامات لازم برای جلوگیری از ابتلا به پای دیابتی

۱- کنترل قند خون:

برای جلوگیری از ابتلا به زخم های دیابتی اولین اقدام کنترل قند خون در محدوده نرمال است.

۲- کنترل روزانه پاها:

پا را باید روزانه چک کرد.

در پا ممکن است ضایعات جدی ایجاد شود ولی احساس درد وجود ندارد.

شخص ممکن است متوجه برش، زخم، نقاط قرمز، ورم یا عفونت بین انگشتان نشود.

باید زمان خاصی در روز را به دیدن دقیق پا اختصاص داد و سعی کرد این کار جز عادات روزانه شود.

اگر بیمار به دلیل پیری و ناتوانی نمی تواند خم شود می تواند از آینه کمک بگیرد و یا اعضای خانواده اش بخواهد به او کمک کند.

۳- شستن روزانه پاها:

پاهایتان را روزانه بشویید و خشک نمایید.

از صابون ملایم استفاده کنید.

از آب گرم ولرم استفاده کنید.

برای کنترل دمای آب می توانید از آرنج کمک بگیرید زیرا ممکن است پای شما حساسیت خود را نسبت به دما از دست بدهد.

پوست تان را با ملایمت و گذاشتن حوله بر روی آن خشک نمایید از خراش دادن وساییدن پوست در هنگام شستشو و خشک نمودن اجتناب کنید.

۴- نرم نگه داشتن پوست:

باید ژل، کرم یا محلول به پوست مالیده شود تا از خشکی پوست جلوگیری شود.

از مالیدن کرم یا ژل بین انگشتان اجتناب شود زیرا ممکن است عفونت ایجاد کند.

۵- کنترل پا از نظر وجود میخچه یا سفتی پوست پا:

اگر در پا میخچه ایجاد شد باید با پزشک متخصص مشورت کرد تا بهترین درمان برای مشکلی که به وجود آمده است، انجام شود.

با اجازه پزشک می توان بعد حمام یا دوش گرفتن سنگ پا استفاده کرد.

ولی استفاده از تیغ، داروی اسیدی سوزاننده که میخچه را حذف می کند ممنوع است، زیرا خود موجب آسیب پوستی می شوند.

۶- ناخن گرفتن هفتگی:

بعد از اینکه پا شسته و خشک شد، میتوان ناخن ها را گرفت ناخن را باید عرضی و مستقیم گرفت و به گرفتن ناخن در گوشه ها دقت کرد.

اگر ناخن خوب دیده نمی شود یا ضخیم است و یا زیر پوست رفته باید با جراح مشورت کرد.

۷- پوشیدن همیشگی کفش و جوراب:

بیمار دیابتی باید همیشه کفش و جوراب بپوشد زیرا ممکن است در هر قدم که گذاشته می شود در چیزی به پا آسیب برساند.

حتی در اتاق هم پابرهنه راه نروید. یک خار کوچک داخل فرش، تکه نان خشک شده و هر چیز دیگری میتواند، خیلی آسان باعث زخم شدن پای شما شود.

پوشیدن جوراب و کفش از ایجاد ورم و زخم جلوگیری میکند. جوراب هایی که استفاده می شود باید تمیز، سفید و نخی باشد واز پوشیدن جوراب هایی که کش محکم دارند خودداری شود و هر بار پیش از پوشیدن کفش ها باید داخل آن چک شود مبادا چیزی در داخل آن وجود داشته باشد که به پا آسیب برساند.

کفش ها بیمار باید از جنس چرم نرم باشد کفش از نظر اندازه نه بزرگ باشند نه کوچک.

هر ۴ تا ۶ ساعت کفشهای خود را برای استراحت پاهایتان در آورید.

از نزدیک کردن پای خود به آتش، بخاری، شوفاژ و هر وسیله گرمایی دیگر خودداری کنید.

در صورت سردی پاها، جوراب پوشیده، پاهایتان را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.

بر روی سطوح داغ مانند شنهای ساحل یا سیمان کنار استخر شنا با پای برهنه راه نروید. در صورت وجود یک ضایعه جدید (قرمزی، تورم، درد پا یا هرگونه زخم یا تاول) فوری پزشک خود را آگاه کنید و تا زمان معاینه، پاهای خود را استراحت دهید.