



موضوع:

پای دیابتی

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد





# نیازهای آموزشی در پای دیابتی

## نیاز آموزشی

کمبود آگاهی در مورد مراقبت از پا (1-11)

### هدف

ارتقاء آگاهی بیمار و خانوادهاش دربارهی مراقبت از پا.

### محتوای آموزشی

ارائه توضیحات به بیمار در مورد لزوم انجام مراقبت از پا.

✓ از آنچه پزشک به بیمار گفته اطلاع کسب کنید تا بتوانید به نحو مناسب به سوالات بیمار پاسخ دهید.

✓ زمان کافی به بیمار بدهید تا متوجه اهمیت مراقبت از پا بشود و اطلاعات لازم را در مورد آن کسب نماید.

✓ اضطراب بیمار را به رسمیت بشناسید و به حرف دل بیمار گوش دهید.

✓ درک بیمار را در مورد مراقبت از پا اصلاح کنید (سوء تعبیرها را برطرف کنید).

✓ اگر پای بیمار قرار است آمپوته شود، اطلاعات لازم را در مورد روش کار به وی بدهید.

✓ با راهنمایی دقیق و مشاوره به بیمار کمک کنید تا در مورد آمپوتاسیون یا تصمیمگیری نماید.

## نیاز آموزشی

کمبود آگاهی در مورد پای دیابتیک و راههای ایجاد آن.

### هدف

کمبود آگاهی در مورد پای دیابتیک و راههای ایجاد آن.

### محتوای آموزشی

به بیمار آموزش دهید:

#### ● پای دیابتیک چیست؟

میلیونها دیابتی با تحت کنترل گرفتن دیابت خود میتوانند سالمتر و طولانیتر زندگی کنند. مددجویان دیابتی در مقایسه با سایر افراد، مشکلات بیشتری در رابطه با پاهایشان دارند که میتواند منجر به عفونتهای خطرناک شود. این خلاصه مطالب به شما کمک میکند تا نشانههای عفونت را بشناسید و در مراحل اولیه اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید.

### پای دیابتی از دو راه ایجاد میشود:

✚ صدمه به اعصاب (نوروپاتی)

به طور عادی، اگر پای ما صدمه ببیند یا عفونتی به وجود بیاید، درد برای ما هشدار است تا برای شرایط خطر آماده باشیم و سریعتر به پزشک مراجعه کنیم. در نوروپاتی دیابتی اعصاب پا تحت تاثیر قرار میگیرند که متعاقب آن درد کمتری در پاها احساس میشود. یعنی افراد دیابتی ممکن است درد ناشی از یک بریدگی کوچک یا تاول را، احساس نکنند.

**احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن میتواند نشانه‌ی عدم خورسانی کافی عضو باشد.**

**✚ سختی دیوارهی عروق (واسکولوپاتی)**

در واسکولوپاتی دیابتی عروق پا تحت تاثیر قرار میگیرند و سخت و تنگ میشوند. بنابراین حجم خون کمتری را به سمت پاها هدایت میکنند.

- **از نشانه‌های نقص خورسانی سرد شدن، رنگ پریدگی و کبود شدن پاها خصوصاً انگشتان است.**

- بریدگیها اگر درمان نشوند عفونت کرده و میتواند باعث سیاه شدن (گانگرن) پا شود. سیاه شدن پا ضایعهای است که در صورت عدم درمان منجر به قطع کردن پا میشود، تا آسیب به بخشهای بالاتر و سالمتر منتقل نشود.

- در بیماران دیابتی که اعصاب و عروق با هم درگیرند، حتی زخمهای کوچک هم باید مهم تلقی شوند، چون ممکن است سریعاً عفونت گسترش پیدا کرده و تمام طول پا و حتی کل بدن را درگیر کند.

- **قرمزی، تعریق، داغ شدن پا از نشانه‌های عفونت هستند.**

- وقتی خون کمتری به پا برسد پا به اندازه‌ی کافی اکسیژن و غذا دریافت نمیکند و نمیتواند در مقابل عفونتها جنگیده و خوب ترمیم شود.

- **مهمترین روش برای پیشگیری از آسیب پاها حفظ سطح قندخون در محدوده‌ی طبیعی، تغذیه صحیح، ورزش و رعایت بهداشت فردی است.**

- اگر شما یک بیمار دیابتی هستید، حتماً روزانه پاهایتان را معاینه کنید تا مشکلات کوچک را بیابید و اجازه ندهید به آسیبهای جدی تبدیل شود. با روشهای ساده شستشو و درمانهای موضعی آنها را رفع کنید.

**به بیمار آموزش دهید، بیماران دیابتی باید به نکات زیر توجه نمایند:**

✚ از پاهایتان مراقبت کنید و از زخم شدن پاهایتان پیشگیری کنید.

❖ هر روز پاهایتان را با آب گرم و صابون ملایم بشوید و از نظر زخم و عفونت مشاهده نمایید.

برای اینکه تمام قسمت‌های پا را مشاهده کنید، میتوانید از یک آینه استفاده کنید.

❖ به هر نوع ترک، تاول، پوسته، بریدگی، خراشیدگی، قرمزی توجه کنید.

❖ پاها و به خصوص لای انگشتان را کاملاً خشک کنید.

❖ میتوانید از کرم‌های مرطوب کننده در محل پاشنه و قسمتی از پوست پا که خشک شده و

ترک برداشته، استفاده کنید، ولی هرگز آنرا بین انگشتان پا ننمایید.

❖ ناخن‌ها را کوتاه نگهداری کنید، کوتاه کردن ناخن‌ها بعد از خیساندن آنها یا بعد از دوش گرفتن و

حمام باشد.

❖ زمانیکه با مواد داغ تماس پیدا میکنید مراقب پاهایتان باشید. چون ممکن است بدون اینکه

احساس کنید، سوختگی رخ دهد.

❖ زمانیکه با مواد داغ تماس پیدا میکنید مراقب پاهایتان باشید. چون ممکن است بدون اینکه

احساس کنید سوختگی رخ دهد.

❖ قبل از اینکه پایتان را در آب فرو ببرید دمای آن را با دستتان کنترل کنید.

❖ بدون استفاده از ضد آفتاب در معرض نور خورشید قرار نگیرید.

❖ اگر پایتان میخچه یا پینه دارد، خودتان برای برداشتن آنها اقدام نکنید و اجازه بدهید پزشک

آنها را بردارد.

❖ به طور منظم جهت معاینه به پزشک مراجعه کنید.

### **نکات قابل توجه در انتخاب کفش و جوراب:**

★ همواره کفش مناسب که اندازه‌ی پایتان است بپوشید و همیشه بعد از ظهرها برای خرید کفش

اقدام کنید.

★ پنجه‌ی کفش باید طوری باشد که انگشتان پا به راحتی حرکت کنند.

★ هرگز کفشی که قسمت پنجه و پاشنه‌ی آن باز است نپوشید.

★ جوراب تمیز نخی به پا کنید و هر روز آنها را عوض نمایید.

★ از پوشیدن جوراب‌های سفت و کشی اجتناب کنید.

★ هرگز با پای برهنه راه نروید.

★ قبل از به پا نمودن کفش داخل آن را نگاه کنید. سنگریزه‌ها، بند پارهی کفش و ناخن‌های بلند می -

توانند تبدیل به نقاط فشاری شده و منجر به التهاب و عفونت شوند.

✓ تب و لرز نشانه عفونت است در صورت مشاهده، سریعاً با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید.

✓ عفونتهای کوچک با رعایت بهداشت روزانه و مراقبتهای ساده و آنتیبیوتیک‌های تجویز شده

توسط پزشک قابل درمان هستند. ولی اگر درمان به هر دلیلی به تاخیر بیفتد عفونت وسعت یافته و حتی میتواند تا استخوانهای پا نیز برسد و احتیاج به جراحی پیدا کند.

✓ رعایت بهداشت پاها شامل مراقبت روزانه، پوشش مناسب و جلوگیری از زخم شدن و صدمه‌ی پا و ویزیت منظم توسط پزشک است.