

توضیح بیماری :

دیابت بیماری است که به علت عدم تولید کافی انسولین و یا عدم جذب کافی انسولین در بدن ایجاد می شود. قند خون بالا باعث آسیب به مویرگ ها و اعصاب می شود، در نتیجه خون رسانی به پاها به خوبی انجام نمی شود و حس های اندام های تحتانی از بین می رود و پاها مستعد ایجاد زخم می شوند. تغییر شکل استخوان های پا و وارد شدن ضربه به پا زمینه بروز زخم های پا را بیشتر می کند و در صورت بروز زخم در پا همین عوامل باعث می شوند ترمیم زخم به خوبی انجام نشود و به بدتر شدن وضعیت پا کمک می کند. بنابراین مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است.

زخم پا:

در بیماران دیابتی ممکن است فرد حتی نداند که چه وقتی پای او صدمه دیده است، چون اعصاب پا تحت تاثیر قرار گرفته و نسبت به افراد غیر دیابتی حس کم تری تجربه می کنند. در این رابطه باید این افراد بیشتر از سایرین از پاها خود مراقبت کنند.

احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن پاها می تواند نشانه عدم خونرسانی کافی به عضو باشد.

از نشانه های نقص خونرسانی به پا، سرد شدن، رنگ پریدگی و کبود شدن پاها به خصوص انگشتان است.

توصیه های خودمراقبتی :

- پاهای خود را هر روز بشویید و بین انگشتان را به دقت خشک کنید
- قبل از شستن پاها دمای آب را با آرنج یا دماسنج چک کنید تا آب خیلی سرد و یا خیلی گرم نباشد
- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بررسی کنید. برای اینکه بتوانید تمام قسمت های پا را مشاهده کنید می توانید از آینه استفاده کنید
- در صورت وجود ضایعه جدید در پاها مثل درد، قرمزی، تورم یا هرگونه زخم یا تاول فوراً به پزشک مراجعه کنید و تا زمان مراجعه به پا استراحت دهید
- در صورت خشکی پوست پا، پس از شستن و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید

ادامه توصیه های خودمراقبتی :

- قبل از قرار گرفتن در معرض نور خورشید حتماً از ضد آفتاب استفاده کنید
- جوراب مناسب کتان یا نخی بپوشید و حتماً روزانه آن را تعویض کنید
- از مصرف دخانیات پرهیز کنید
- وقتی پاهایتان سرد است آن را با جوراب بپوشانید و در معرض حرارت مستقیم (بخاری، کرسی یا کیف آب گرم) قرار ندهید
- سعی کنید قندخون خود را همیشه کنترل کنید و نزدیک به حد طبیعی نگه دارید
- با پای برهنه حتی روی فرش راه نروید
- سعی کنید از کفش چرمی استفاده کنید که تبادل هوا در آن به خوبی انجام شود





دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی دیابت و زخم پا

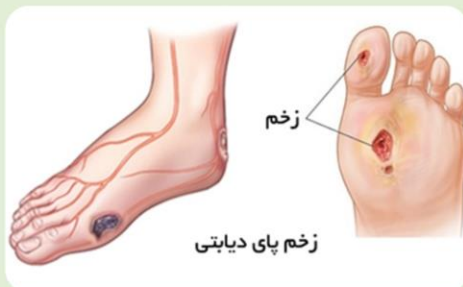
واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: برونر و سودارث



آموزش بیشتر در



ادامه توصیه های خودمراقبتی :

- هرگز کفشی که قسمت پنجه و پاشنه ی آن باز است را نپوشید .
- هنگام خواب از یک جوراب شل استفاده کنید .
- ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کنید و هیچگاه آن ها را از ته نگیرید .
- قبل از پوشیدن کفش آن را از نظر وجود جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید .
- در صورت خرید کفش نو ، یک تا دو هفته اول آن را به تدریج و هر بار یک تا دو ساعت بپوشید .

عارضه ای به نام مفصل شارکو :

افراد دیابتی در معرض عارضه ی نادری به نام مفصل شارکو قرار دارند که در حال حاضر در میان افراد دیابتی به نحو عجیبی شایع شده است . هنگامی که ساختار پا به هم می ریزد ، کف پا حالت محدب پیدا می کند و شبیه به کف کشتی می شود که معمولا درد ندارد و به علت تخریب شدید اعصاب اندام های انتهایی است . علائم هشدار دهنده این عارضه شامل قرمزی ، گرمی و تورم پا و یا قوزک پا هستند .

ادامه توصیه های خودمراقبتی :

- اگر پاهایتان تاول زده است ، آن را دستکاری نکنید و با گذاشتن بانداژ روی آن و پوشیدن کفش گشاد از ترکیدن و آسیب آن پیشگیری کنید .
- ناخن های خود را همیشه کوتاه نگه دارید و بعد از استحمام و یا خیسانده پاها ناخن هایتان را کوتاه کنید
- هر ۲ تا ۳ ماه یک بار برای معاینه پاها به پزشک مراجعه کنید .
- جریان خون پاها را حفظ کنید . هنگام نشستن پاها را بالا قرار دهید و انگشتان و قوزک پا را چندین بار در طی روز حرکت دهید . برای مدت طولانی پاها را روی یکدیگر قرار ندهید .
- کفش های کاملا به اندازه پا بپوشید . کفش ها را ترجیحا در اواخر روز خریداری کنید که پاها در بزرگ ترین اندازه خود هستند .
- از پوشیدن صندل هایی که بین انگشتان حلقه دارند خودداری کنید .
- از کش یا بند جوراب استفاده نکنید .
- از ورزش هایی که بار وزنی را به پاها تحمیل می کنند و باعث ایجاد فشار روی پا می شود خودداری کنید .