



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خود مراقبتی

مراقبت از پا در افراد دیابتی

پای دیابتی



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تأیید کننده:

دکتر حبیبیه سادات شاکری فوق تخصص غدد

کد محتوا: ۶۴

گروه هدف: بیماران

پاییز ۱۴۰۱

بازنگری مجدد: بهار ۱۴۰۵

پیشگیری از سوختگی و سرمازدگی انگشتان:

انگشتان پای خود را از بخاری و آتش دور نگهدارید، همچنین از راه رفتن و قرار گرفتن در منطقه سرد و برفی خود داری کنید. چون حس پاها کاهش یافته و احتمال سوختگی یا سرمازدگی انگشتان و پاها وجود دارد.



از آینده ما در مقابل
دیابت محافظت کنید



منابع:

❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سودارث بیماری های
غدد ۲۰۲۲

❖ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز
ایام تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی
۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق
تخصصی :

www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق
تخصصی :

۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۲۰

❖ آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان جهت کسب
اطلاعات بیشتر :

www.nkums.ac.ir

بدون اطلاع پزشک سعی در برداشتن پینه و

زوائد استخوانی نکنید اگر پای شما میخچه زد پایتان را وارد آب ولرم کرده تا خیس خورده و خود به خود نرم شده و جدا گردد، به هیچ وجه آن را تحریک ننمایید و در صورت لزوم به پزشک مراجعه نمایید.

ناخن های خود را به صورت صاف بگیرید تا داخل بستر ناخن نرود و با سوهان سر ناخن ها را صاف نمایید.

به هیچ عنوان، حتی در منزل پا برهنه راه نروید.

کفش بدون جوراب نپوشید استفاده از کفشهای جدید را به آرامی شروع کنید (حداکثر یک ساعت در روز) و در روزهای متوالی زمان آنرا افزایش دهید.

کفش های پاشنه کوتاه با پنجه پهن و از جنس نرم بپوشید تا کمترین فشار را به پا وارد نمایند. کفش ها باید دقیقاً اندازه پا باشند و نوک تیز نباشند. کفش های نو را روز اول نیم ساعت بپوشید و بعد زمان آن را افزایش دهید. از کفش مناسب استفاده کنید.

کفشهای خود را در انتهای روز که پاها کمی متورم است خریداری کنید.

شما به عنوان فرد مبتلا به دیابت در معرض مشکلات حسی اعصاب و عروقی محیطی به ویژه پا هستید. دیابت میتواند به اعصاب و عروق صدمه زده و خورسانی به عروق پا را کاهش دهد. به این ترتیب فرد در معرض خطر زخم ها و عفونت های بیشتر قرار می گیرد و بهبود زخم را به تعویق می اندازد. در این صورت حتی هنگامیکه زخم کوچکی و یا بریدگی مختصری در پا بوجود بیاید به علت صدمات وارده به اعصاب و عروق پا، توسط مریض احساس نمیشود در نتیجه صدمات غیرقابل جبرانی به پوست، عضلات و استخوان پا وارد میشود. در حال حاضر آمار نشان میدهد که از هر ۱۰۰ نفر مبتلا به دیابت، ۱۵ نفر دچار زخم پا شده و ۳ نفر نیاز به قطع اندام پیدا میکنند. این آمار میتواند با آموزش خودمراقبتی و کنترل قندخون در حد طبیعی و سایر نکات مهم که در این متن میخوانید کاهش یابد.

معیارهای شناسایی افراد پر خطر پای دیابتی

مدت ابتلا به دیابت بیش از ۱۰ سال

سن بالای ۴۰ سال

سابقه مصرف سیگار

کاهش نبض های محیطی

کاهش حس اندام

سابقه زخمهای قبلی پا یا قطع اندام



مراقبت از پاها در بیماران دیابتی

زخم پای دیابتی چیست؟

زخم پا یکی از شایعترین و جدی ترین عوارض دیابت است تقریباً از هر ۷ نفر بیمار مبتلا به دیابت، یک نفر در طول زندگی خود مبتلا به عوارض زخم پای دیابتی می شود.

چگونگی ایجاد زخم پای دیابتی

فشار مکرر و مداوم روی برجستگی های استخوانی

در بیماران دیابتی باعث ایجاد تاول می شود، و سرانجام تمام ضخامت پوست را از بین می برد.

از دست دادن پوست، همراه با درگیری عروق

محیطی و سیستم ایمنی ضعیف، محیطی مناسب جهت

رشد میکروبها ایجاد کرده و باعث عفونت می شود. زخم

های پا بیشترین علت بستری بیماران دیابتی می باشد که منجر به ناتوانی و قطع عضو می گردد.

علائم عفونت پا

گرمی

قرمزی

حساسیت

تورم

خروج ترشحات چرکی از محل زخم

بوی بد زخم

در صورت وجود حداقل دو مورد از موارد ذکر شده احتمال عفونت پا وجود داشته و باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

قابل توجه بیماران دیابتی

هر زخم کوچکی را جدی بگیرید.

با رعایت بهداشت پاها از ایجاد زخم جلوگیری کنید.

حداقل سالی یکبار جهت معاینه پاها به پزشک مراجعه کنید.

با افزایش قند خون بهبودی زخم دیابتی به تعویق افتاده و

روند عفونی شدن زخم تسریع می شود.

درمان

۱- حذف فشار (رفع فشار مکانیکی بر پا همواره به عنوان

رکن اساسی درمان در نظر گرفته می شود)

۲- برداشتن بافتهای مرده از روی زخم

۳- پانسمان روزانه زخم به شیوه مناسب

۴- استفاده مناسب از آنتی بیوتیک ها

بهداشت و مراقبت از پا در افراد دیابتی

پاها را با آب ولرم و صابون ملایم هر روز بشویید.

پاها به خصوص بین انگشتان را با استفاده از یک حوله نرم و یا کف دست با ملایمت، بدون اینکه خراش ایجاد کند خشک کنید.

پاها را با روغن های گیاهی مثل روغن زیتون ماساژ دهید تا پوست پاهایتان خشک نشود (خصوصاً پاشنه پا)، اما بین انگشتان پا نمالید زیرا مستعد رشد قارچ ها خواهد شد.

از جورابهای نخی استفاده کنید و آنها را روزانه تعویض کنید.

قبل از پوشیدن جوراب پاها را خشک کنید از پوشیدن جورابهایی با بند لاستیکی یا کش در بالای آن خودداری کنید.

برای بررسی کامل هر دو پا از آینه استفاده کنید و مراقب هر قرمزی یا تاول و خراشیدگی باشید.

با مشاهده اولین علامت از قرمزی، تورم و یا دردی که برطرف نمی شود یا خواب رفتگی و بی حسی یا احساس مور مور شدن به پزشک مراجعه نمایید.