

مقدمه:

پای دیابتی و مشکلات پوستی و عفونت های پوستی، خصوصاً در پا در بیماران دیابتی شایع تر از افراد غیر دیابتی است. ۵۱٪ تمام موارد قطع اندام تحتانی در دیابتی ها به علت دیابت می باشد. مهمترین هدف، تشخیص و درمان بیماران در معرض خطر قطع پا به علت عوارض دیابت است. علل ایجاد پای دیابتی، متعدد است که شامل درگیری اعصاب محیطی توسط دیابت، ضربه های خفیف و تکراری، زخم های پوستی، عفونت و کاهش خونرسانی به پا در اثر درگیری عروق و مراقبت از زخم می باشد.



توصیه هایی که باید بیماران دیابتی به خاطر داشته باشند:

۱- بیماران باید در هنگام استحمام دمای آب را با آرنج خود تست کند. پس از شستن پاها با یک حوله نرم، بین انگشتان را خوب خشک کنید.

۲- بعد از شستشو با آب ولرم، به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه پاها را از نوک انگشتان به آرامی ماساژ دهید این کار را تا زیر زانو ادامه دهید.



۳- این کار باعث بهتر شدن گردش خون در پاها میشود.

۴- پاها را بعد از خشک کردن چرب نمایید

۵- از چرب کردن بین انگشتان خودداری نمایید زیرا باعث ایجاد عفونت میشود



۶- روزانه پاها را از نظر قرمزی، تاول، بریدگی، تغییر حرارت (گرمی و سردی)، تورم واز دست رفتن حس بررسی نمایید.

۷- چرک را از زیر ناخنها پاک کنید ولی نه با چاقو یا سایر وسایل تیز و برنده، ناخنها را صاف کوتاه کنند و از سمباده

جهت از بین بردن میخچه ها و پینه ها پس از شستن استفاده نمایید.

۸- هیچگاه از داروی میخچه بدون مشورت پزشک استفاده نکنید.

۹- هیچگاه بدون جوراب کفش نپوشید.

۱۰- هیچوقت پا برهنه راه نروید (به ویژه روی سطح داغ)

۱۱- پاهای خود را در هوای سرد با جوراب های نخی یا پشمی گرم بپوشانید.

۱۲- جورابها فاقد درز باشد.

۱۳- کفش هایی بپوشید که کاملاً اندازه و مناسب پا باشد.

۱۴- کفش های نوک باریک یا نوک باز یا دمپایی نپوشید.

۱۵- کفش های نو باید به تدریج پوشیده شوند. روز اول ۱ ساعت پوشیده شوند و سپس روزی ۱ ساعت به پوشیدن کفش ها اضافه کنند تا به تدریج ۱ روز کامل کفش پوشیده شود.

۱۶- هرگاه امکان داشت، کفش ها را در آورید و در بین روز، دوره های مکرر استراحت برای پاها در نظر بگیرید. هر ۵ ساعت کفش ها را در آورید.

۱۷- برای خرید کفش، عصرها اقدام کنید.

۱۸- هیچگاه بطری داغ، کمپرس گرم و لامپ گرمازا را نزدیک پاها قرار ندهید.



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی پا در بیماران دیابتی

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه
نمایید. www.amin.mui.ac.ir

- ورزش را جدی بگیرید. ورزش می تواند به پیشگیری از عوارض دیابت کمک کند به علاوه ورزشهای خاصی جهت پاها وجود دارد که می تواند آنها را از پزشک خود بخواهید.
- مصرف چند دقیقه در روز برای مراقبت از پا می تواند از مشکلات بسیاری در آینده پیشگیری نماید.

- پاهای خود را نزدیک رادیاتور یا منبع حرارتی دیگر قرار ندهید.

- هر روز کفش خود را از لحاظ وجود سنگ ریزه یا سایر اجسام برنده در کفش بررسی کنید.

- لبه های روی هم افتاده داخل کفش می تواند به پا آسیب برسانند.

- تمام بیماران دیابتی دچار مشکلات مربوط به پا نمی شوند، اما مراقبتهای ساده می تواند تا حدود زیادی پیشگیری کننده باشد.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی پا در بیماران دیابتی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر مدنی
سمت	مدیر گروه عفونی
تاریخ تهیه	1399
کد پمفلت	PE-INF-16 1403

منابع: سایت ویکی پدیا و برونر و سودارث

۱۹- از پوشیدن جوراب های لاستیکی و فشاری بویژه سوراخدار که لبه ها و درزهای سفتی دارند یا پوشیدن جوراب های معمولی ولی تنگ خودداری کنید.

۲۰- سیگار نکشید.

۲۱- در هر ویزیت، پاها توسط پزشک کنترل شود.

در صورت ایجاد زخم های پا در دیابت چه اقدامی انجام شود

- در صورت زخم شدن پا جهت شستشوی زخم فقط از سرم استریل استفاده کنید و سپس روی آنرا با گاز استریل پوشانده و بانداز کنید.

- از چسب زخم استفاده نکنید.

- اگر بعد از ۴۸ ساعت زخم رو به بهبودی نرفت با پزشک خود مشورت کنید. زخم پا را کاملاً جدی بگیرید.

- تا آنجا که می توانید در طول روز کفش هایتان را درآورید و به پاها اجازه دهید در معرض هوا قرار گیرد.

- سعی کنید پاها بیشتر از ۵ ساعت روزانه در کفش نماند.

- از کیسه آب گرم یا سرما درمانی برای درمان بیماریهای پا استفاده نکنید.

- قند خون خود را براساس توصیه های پزشک کنترل کنید.