

## مراقبت از پاها در

## بیمار دیابتی



زخم پای دیابتی

گروه هدف: بیمار / همراه

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان یاس سپید

توجه به موارد ذکر شده به شما کمک می کند تا زندگی سالم، با نشاط و مفیدتری داشته باشید.



### REFERENCES:

<https://www.infosalamat.com/blog/prevention-of-diabetes>

### منابع:

(برونرسودارث) مشتاق، زهرا - پرستاری بیماریهای داخلی جراحی - نشر سالمی - ۱۳۹۵

**آدرس:** تهران ، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵ نامبر:

[www.yashospital.com](http://www.yashospital.com)

[info@yashospital.com](mailto:info@yashospital.com)

- ۶- در صورت سردی پاها، جوراب بپوشید و پاها را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.
- ۷- در تاریکی اقدام به راه رفتن ننمائید.
- ۸- بر روی سطوح داغ مانند شن ها ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.
- ۹- از نوارهای چسبنده روی پا استفاده نکنید.
- ۱۰- پاها را مدت طولانی در آب قرار ندهید.
- ۱۱- از کش یا بند جوراب استفاده نکنید.
- ۱۲- بدون جوراب کفش نپوشید.
- ۱۳- صندلهایی که بین انگشتان حلقه دارند نپوشید.
- ۱۴- از ورزشهایی که باعث فشار زیاد به پاها می شوند مثل ( کوهنوردی یا شیب زیاد) بپرهیزید.
- ۱۵- از انداختن پاها روی هم خودداری کنید.
- ۱۶- برای از بین بردن میخچه و پینه از داروهای تجارتي، محلول یا پماد ضد عفونی کننده قوی، تیغ و یا اجسام تیز استفاده نکنید و از درمانهای خودسرانه بپرهیزید. انجام این اقدامات ممکن است خطر عفونت را افزایش دهد. حتماً با نظر متخصصین پوست آنها را معالجه کنید.
- ۱۷- ورزش منظم، پیاده روی، خودداری از استعمال دخانیات می تواند به حفظ جریان خون منظم پاها کمک کند.



## مراقبت از پا در بیماران دیابتی

یکی از بیماریهای شایع در جامعه، بیماری دیابت است که عوارض متعددی در قلب، کلیه، عروق، چشم و پا ایجاد می کند. از یک طرف کنترل عوارض مربوط به زخم پا آسان بوده و از سوی دیگر عدم دقت و سهل انگاری منجر به ضایعات جدی و حتی قطع عضو می شود. آگاهی بیماران و خانواده آنان به منظور پیشگیری و مراقبت از زخم پای ناشی از دیابت نقش بسیار مهم و ارزنده ای دارد.

## ضرورت مراقبت از پا در بیماران مبتلا به دیابت چیست؟

بیماری دیابت سبب تنگ شدن و سفت شدن جدار عروق خونی شده و در نتیجه خونرسانی به بافتها دچار اختلال می شود. قلب به عنوان یک تلمبه، عمل پمپ کردن خون در عروق را انجام می دهد.

پا، اندامی است که در دورترین نقطه بدن نسبت به این تلمبه قرار دارد. لذا بیشترین میزان آسیب را در اثر اختلال گردش خون می بیند.

به دلیل اختلال در عصب رسانی به پاها، پای افراد دیابتی حس درد کمتری دارند، به گونه ای که ممکن است بدنبال ایجاد بریدگی، بروز زخم در پا و یا حتی ورود سوزن به آن، متوجه نشوند و از طرفی دیگر اختلال در خونرسانی به این عضو باعث می شود در صورت بروز زخم، ترمیم آن نیز به کندی صورت می گیرد.

## چگونه مراقب پاهای خود باشیم؟

۱- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی، یا ضایعات بین انگشتان بررسی نمایید. استفاده از آینه در دیدن کف پا و پاشنه کمک می کند. در صورت وجود اختلال دید، یکی از اعضای خانواده یا یک دوست روزانه پاهایتان را مشاهده نماید.

۲- روزانه پاهای خود را با آب ولرم (و نه آب داغ) بشوئید و با حوله ای نرم آنها را خشک کرده خصوصاً بین انگشتان خود را با ملایمت و با دقت خشک نمایید.

۳- در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن مرطوب کننده استفاده کنید از آنجا که پوست افراد دیابتی خشک می باشد، استفاده از مرطوب کننده ها موجب حفظ رطوبت پوست و از بین رفتن خشکی می شود. مرطوب کننده ها موجب بروز حساسیت نمی شود ولی از استفاده این مواد در بین انگشتان بپرهیزید.

۴- ناخن های خود را پس از استحمام کوتاه کنید. ناخن ها بصورت یک خط صاف (غیرمنحنی) کوتاه کنید تا از فرو رفتن گوشه ناخن در پوست جلوگیری شود. با سوهان لبه ناخن را صاف کنید. در صورتیکه دید چشمان شما خوب نیست این کار توسط شخص دیگری انجام شود.

## کفش خوب کدام است؟

شاید مهمترین عامل زخمهای پا بویژه در ناحیه انگشتان کفش نامناسب است. برای انتخاب کفش حتماً عصرها به فروشگاه مراجعه نمائید زیرا پاها حداکثر تورم را داشته و شماره مناسب انتخاب خواهد شد به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید. (۱ شماره بزرگتر انتخاب شود بهتر است).

- از پوشیدن کفشهای تنگ یا گشاد و یا پاشنه بلند خودداری کنید.
- در صورت وجود یک ضایعه جدید، قرمزی، تورم، درد پا یا هر گونه زخم یا تاول فوراً پزشک خود را آگاه نمائید و تا زمان معاینه پاهایتان را استراحت دهید.
- قند خون را با بکار بستن دستورات پزشک همیشه در حد مطلوب نگه دارید.

## آنچه نباید انجام دهید:

- ۱- از پوشیدن جوراب کش دار(که محکم باشد) خودداری کنید.
- ۲- از راه رفتن با پای برهنه (حتی روی فرش) خودداری کنید. کفش به عنوان محافظی برای پا می باشد.
- ۳- از قرار دادن پاهای خود در آب گرمتر از ۶۰ درجه سانتیگراد خودداری کنید.
- ۴- از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.
- ۵- سیگار نکشید.

