

زخم پای دیابتی:

عوارض دیابت با افزایش خطر مشکلات پا و عفونت همراه هستند.

نوروپاتی: نوروپاتی حسی باعث کاهش درد و کاهش احساس فشار می‌شود و نوروپاتی خودکار باعث افزایش خشکی و ترک پوست (ثانویه به کاهش تعریق) می‌شود؛ نوروپاتی حرکتی باعث آتروفی عضلات می‌شود که همه این تغییرات منجر به تغییر شکل پا می‌شود.

به طور معمول مراحل ایجاد یک زخم دیابتی در پا شامل:

- صدمه در بافت نرم پا، تشکیل یک ترک بین انگشتان پا یا در نواحی خشک پوست و یا تشکیل پینه در پا می‌باشد. بیماری که دارای حس در پاها نیست جراحات و صدمات وارد به پا را حس نمی‌کند و ممکن است به علت تماس با حرارت (به طور مثال استفاده از پد داغ، راه رفتن با پای برهنه روی اجسام داغ، آزمایش آب حمام با پا جهت کنترل درجه حرارت)، تماس با مواد شیمیایی (به طور مثال داروهایی که به صورت پماد برای از بین بردن میخچه و پینه استفاده می‌شود) و یا ضربه‌ها (مثل صدمات ناشی از کفش، پوشیدن کفش، جوراب نامناسب) دچار آسیب در پاها شود.

اگر عادت ندارید که پاها را به طور روزانه به دقت مشاهده و بررسی کنید، باید بدانید که صدماتی نظیر ترک پا می‌تواند به شدت به سمت عفونت پیشرفت کند.

ترشح، تورم و قرمزی پا ممکن است اولین علامت در پا باشد که مورد توجه شما قرار می‌گیرد.

درمان زخم‌های پا:

- استراحت در بستر
- تجویز آنتی‌بیوتیک
- جراحی (دبریدمان)

مراقبت از پاها:

- معاینه روزانه کل پا از کف پا تا بالای زانو را در برنامه روزانه خود قرار دهید. (هر روز پاها را از نظر بریدگی، تاول، نقاط قرمز و تورم بررسی کنید. در صورت اختلال در دید، از آینه برای بررسی کف پای خود استفاده کنید و یا از یکی از اعضای خانواده خود کمک بخواهید).

- شستن، خشک کردن و چرب کردن مناسب پاها به صورت روزانه. توجه کنید که بین انگشتان پا نباید مرطوب (با آب یا لوسیون) نگه داشته شود.
- گرفتن ناخن‌ها به صورت مستقیم و صاف باشد و کناره‌های ناخن سوهان کشیده شود.
- استفاده از دمپایی رو فرشی در منزل برای پیشگیری از زخم الزامی است.
- در تمامی زمان‌ها کفش و جوراب بپوشید.
- اگر شب‌ها احساس سردی در پا می‌کنید جوراب بپوشید.
- استفاده از کفش طبی و راحت (ترجیحا چرم) برای پیشگیری از زخم الزامی است.
- کفش‌ها باید جلو بسته و به اندازه پا باشد.



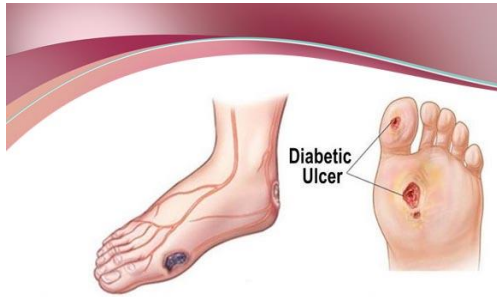


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

زخم پای دیابتی



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری بهار 1405

- سیگار را ترک نمایید.
- چربی خون خود را کنترل نمایید.
- برای درمان مشکلات پاها از درمانهای خانگی و خوددرمانی یا ترکیبات بدون نیاز به نسخه، پرهیز کنید.
- اگر بریدگی، زخم، تاول یا کبودی روی پا، پس از یک روز شروع به بهبود نیافت، به پزشک خود مراجعه نمایید.
- نکته مهم در ترمیم زخم پای شما کنترل فند خونتان در محدوده طبیعی است بنابراین حتما تحت نظر پزشک (متخصص داخلی یا فوق تخصص غدد) به صورت دوره‌ای باشید.

در صورت داشتن سوال در منزل ، صبح ها ساعت 8 الی 10 با شماره تلفن 50-33790620-028 داخلی 5097 واحد آموزش سلامت تماس بگیرید.

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)



- کفش‌های نو باید به تدریج استفاده شود (به طور مثال با 1 الی 2 ساعت شروع و بعد به تدریج، زمان استفاده از آن را افزایش دهید) تا از بروز تاول پیشگیری شود.
- از رفتارهای پر خطر نظیر قدم زدن روی شن داغ، استفاده از پد گرمایی روی پاها، کفش‌های جلو باز، بردن پینه و میخچه، خودداری کنید.
- قبل از پوشیدن کفش جهت خروج سنگریزه آن را تکان دهید (جهت پیشگیری از زخم پا).
- از قرار دادن پای خود در کنار وسایل گرمازا مثل بخاری و کرسی و اجسام داغ اجتناب کنید. (ممکن است درد ناشی از آسیب را احساس نکنید).
- جریان خون پاهای خود را حفظ کنید (وقتی نشسته‌اید پاهایتان را بالا قرار دهید. هر روز 2-3 نوبت هر بار به مدت 5 دقیقه انگشتان خود را تکان دهید و مچ دست و پای خود را به طرف بالا و پایین حرکت دهید و پاهای خود را به مدت طولانی روی هم قرار ندهید).

