

به نام خدا

زخم پای دیابتی :

بیماری دیابت یا مرض قند یک بیماری مزمن است که درمان ندارد اما قابل کنترل می باشد پس یاد بگیرید که چگونه باید با این بیماری زندگی کنید تا دچار کمترین عوارض شوید.

زخم های پای دیابتی افراد دیابتی معمولاً بدون درد بوده و در مناطقی هستند که پوست آنها به شدت ضخیم شده و پینه بسته است. نوک انگشت شست ، قاعده و کنار خارجی انگشت کوچک، زیر انگشت وسط، پاشنه پا ، لبه خارجی پا ، و زیر پنجه پا از مناطق مستعد به زخم هستند. این زخم ها ممکن است همراه با تورم موضعی قرمزی ، ترشح چرک باشند به علت فعالیت میکروبها زخم های پای فرد دیابتی معمولاً بسیار بد بو هستند. گاهی اوقات اختلال عروقی و کاهش خونرسانی به پا حتی بدون ایجاد زخم هم موجب مردن و سیاه شدن قسمتی از پای دیابتی شود و معمولاً در انگشتان پا ایجاد می شود و نگرانی قطع عضو را به همراه دارد.

مراقبت صحیح از پاها در افراد مبتلا به دیابت :

۱) معاینه پاهایتان را جزء برنامه روزانه تان قرار دهید. هر روز بعد از فعالیت ،پاهای خود را معاینه کند و به دنبال زخم ، قرمزی ، تاول ، سوراخ و خراشیدگی باشید. برای این کار می توانید از آینه کمک بگیرید یا از کسی بخواهید این کار را برایتان انجام دهد.

۲) هر روز بعد از فعالیت، پاهایتان را با آب ولرم و صابون ملایم بشوید. صابونهای قوی ممکن است باعث خوردگی پوست پاهایتان بشوید.



۳) دمای آب را قبل از گذاشتن پاهایتان به داخل آن اندازه بگیرید. پای شما نمی تواند به خوبی قبل ، داغ بودن آب را متوجه شود و ممکن است بسوزید. سوختگی هم زمینه پای دیابتی است.

۴) پاهایتان را آرام و کامل خشک کنید، خشک بودن بین انگشتان پا خیلی مهم است چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می آید.

۵) دیابت باعث خشکی و شکنندگی پوست می شود. به همین دلیل بهتر است بعد از شستشو و استحمام حتماً پوست دست و پای خود را با یک لوسیون نرمال یا روغن معمولی چرب کنید. اما بین انگشتان شما به هیچ وجه نباید چرب شود.

۶) پاهای شما به غیر از معاینه توسط خودتان، باید یک پزشک هم حداقل سالی دو بار معاینه شود تا هم اعصاب پا بررسی شود هم آسیبهایی که ممکن است شما متوجهش نشده باشید.

۷) ورزش روزانه باعث بهبود گردش خون می شود. پاهایتان را ضربدری روی هم قرار ندهید زیرا جلوی گردش طبیعی خون را می گیرد. طولانی مدت در یک وضعیت ثابت نایستید چون متوجه زخم شدن پای خود نمی شوید و جلوی گردش خون به کف پایتان را هم می گیرید.



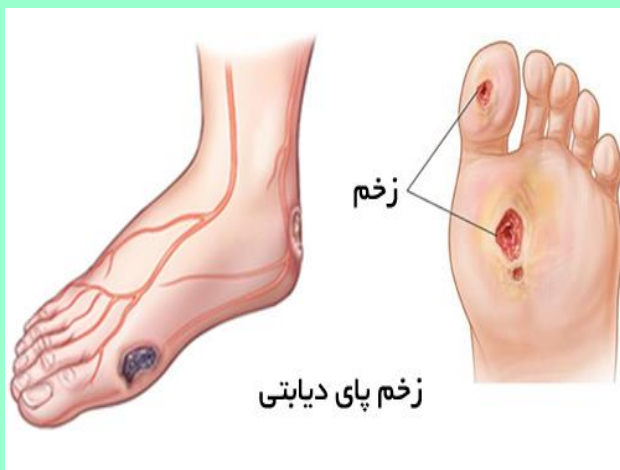
دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان

گیلان

بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی

زخم پای دیابتی



زخم پای دیابتی

تهیه کننده :

آمنه مهین بخت

سوپروایزر آموزش سلامت

گروه هدف : بیماران دیابتی

تابستان ۱۳۹۷

بازنگری پاییز ۱۳۹۹

۲

۱۴) جورابه‌های کشی و ورزشی محکمی که روی پایتان جا نندازد.

۱۵) ترجیحاً کفش طبی یا ورزشی بپوشید. بیشتر کفشهای رسمی، پاشنه

بلند و مدل دار باعث فشار زیاد بر پا می شوند .

۱۶) شب ها اگر احساس سردی در پنجه پا می کنید یک جوراب گرم

بپوشید در هوای سرد حتماً جوراب گرم بپوشید .

۱۷) حتی داخل اتاق سعی کنید پابرهنه راه نروید، یک خارک کوچک

داخل فرش ، یک تکه نان خشک شده و هر چیز دیگری می توتند

باعث زخم شدن پایتان شود. صندل، دمپایی لانگشتی جلوباز نپوشید،

برای مدت طولانی دمپایی نپوشید.

منابع : وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت /

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

www.gums.ac.ir/health

<http://safiresamati.ir>

آموزش به مددجو.....

.....

۸) یاد بگیرید چطور ناخن هایتان را بگیرید که انگشتان تان زخم نشود. قبل از گرفتن ناخن، انگشتان تان را در آب ولرم بگذرید تا ناخن ها نرم شوند. ناخن ها را صاف بگیرید تا گوشه هایش داخل گوشت نشود.

۹) پمادهای آنتی بیوتیکی ممکن است باعث زخم شدن پاهای شما شوند. مراقب استفاده از آنها باشید. مراقب استفاده از کیسه آب گرم و جورابه‌های برقی باشید ممکن است موقع استفاده از آنها پاهایتان بسوزد و باخبر نشوید سواحل شنی داغ نیز برای شما خطرناکند

۱۰) سیگار نکشید، سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندام ها می شود.

۱۱) همیشه کفش بپوشید مخصوصاً اگر بینایی تان افت کرده و حس

پاهایتان تضعیف شده است. اما هر کفشی را نپوشید.

۱۲) این جمله که "بپوشید، بعداً جا باز می کند" را باور نکنید کفش باید کاملاً متناسب پاهایتان باشد، نه تنگ، نه گشاد، راحت باشد.

۱۳) بعد از پنج ساعت پوشیدن کفش آن را از پاهایتان خارج کنید تا هم نقاط تخت فشار پا هوایی بخورند هم گردش خون آن دوباره برقرار شود.

--	--	--	--