



پای دیابتی

دیابت بیماری است که به علت عدم تولید کافی انسولین در بدن ایجاد می شود. قند خون بالا باعث آسیب مویرگها و اعصاب میشود در نتیجه خونرسانی به پاها به خوبی انجام نمی شود و حسه های اندام های تحتانی از بین می رود و پاها مستعد ایجاد زخم میشوند.

تغییر شکل استخوان های پا و وارد شدن ضربه به پا زمینه بروز زخم های پا را بیشتر میکند و در صورت بروز زخم در پا همین عوامل باعث می شوند ترمیم زخم به خوبی انجام نشود و به بدتر شدن وضعیت پا کمک میکند بنابراین مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است.

نکات مهم:

1- پاهای خود را هر روز بشویید و بین انگشتان را به دقت خشک کنید .

2- قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید تا آب خیلی داغ یا خیلی سرد نباشد.

3- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی کنید.

4- در صورت وجود ضایعه جدید در پا مثل درد، قرمزی، تورم یا هرگونه زخم یا تاول فوراً پزشک را مطلع کنید و تا زمان معاینه به پاها استراحت دهید.

5- در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید.

6- اگر نمی توانید کف پاها را به خوبی ببینید از آینه برای مشاهده و معاینه استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

واحد آموزش بیمار



زخم پای دیابتی

گروه هدف: بیماران

تهیه: خ منجزی.

اورزانس داخلی. زمستان: 97

منبع: بروئر. سودارث

23- روی کفش نرم باشد و از مواد قابل انعطاف و الاستیکی باشد که باعث سایش پوست پا و انگشتان نشود.

24- کفش باید در اواخر روز خریداری شود زیرا پاها بزرگترین اندازه را دارند.

25- قبل از پوشیدن کفش آن را از نظر وجود جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید.

26- در صورت خرید کفش نو یک تا دو هفته اول آن را به تدریج و هر بار یک تا دو ساعت بپوشید.

27- از پوشیدن صندلهایی که بین انگشتان حلقه دارند خودداری کنید.

16- بعد از شستن پاها در صورت نرم شدن، میخچه و پینه ها را به آرامی سوهان بزنید.



17- مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از دستکاری نبرید و از دستکاری مکانیکی آن ها خودداری کنید.

18- از کش یا بند جوراب استفاده نکنید.

19- برای کمک به خونرسانی بهتر به انگشتان و پاها، آنها را مرتب ماساژ دهید.

20- از ورزش هایی که بار وزنی را به پا تحمیل میکند و باعث ایجاد فشار روی پا می شود خودداری کنید.



21- هنگام خریدن کفش دقت کنید که کاملاً اندازه باشد و به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید.

22- جنس کفش باید چرمی باشد و تبادل هوا به داخل کفش به خوبی انجام شود.



7- جوراب های مناسب کتانی یا نخی

بپوشید و روزانه آن ها را تعویض کنید.

8- ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه

کنید و هیچگاه آن ها را از ته نگیرید.

9- قند خون را به خوبی کنترل کنید و قند خون

را نزدیک به حد طبیعی نگهدارید تا آسیب به

مویرگها و اعصاب پا کمتر شود.

10- سیگار نکشید.

11- در صورت سردی پاها جوراب بپوشید و

آنها را در معرض حرارت مستقیم (نزدیک بخاری

یا کرسی) قرار ندهید.

12- از کیف آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده

نکنید.

13- از پا برهنه راه رفتن حتی روی فرش

پرهیز کنید.

14- بر روی سطوح داغ مانند شنهای

ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.

15- برای برطرف کردن پینه و میخچه پا

به پزشک مراجعه کنید.