

بیمارستان حضرت امیرالمومنین علی (ع) مراغه

موضوع:

آموزش مراقبت از پاها برای بیماران دیابتی

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش، پیشگیری و ارتقا سلامت

دی ۹۵

❖ در صورت بروز هرگونه زخم ، بریدگی ، تاول و ساییدگی در پاها که روند بهبود آن پس از یک روز آغاز نشود به پزشک خود مراجعه کنید و تا زمان ویزیت پزشک ، جهت محافظت از زخم می توانید آن را با یک عدد گاز استریل ساده بپوشانید .

جهت درمان زخم پای دیابتی معمولا پزشک از روش های زیر استفاده می کند:

۱. توصیه به استراحت در بستر
۲. تجویز آنتی بیوتیک ها جهت درمان عفونت ایجاد شده
۳. برداشتن قسمت های مرده پوست
۴. کنترل و تنظیم قند خون که در اثر عفونت افزایش می یابد.
۵. در مرحله آخر در صورت عدم درمان ، احتمال جراحی و قطع عضو وجود دارد.

❖ جهت خرید کفش حتما هنگام عصر اقدام کنید زیرا بعد از ظهر ورم پاها بیشتر است و پاها بزرگتر از اندازه طبیعی هستند و بنابراین کفشی که انتخاب خواهید کرد مناسب تر خواهد بود .

❖ کفشی بخرید که برای انگشتان فضای زیادی داشته باشد (یعنی پنجه پهنی داشته باشد) و همیشه کفش را یک شماره بزرگتر انتخاب نمایید.

❖ تا حد امکان از کفش های چرمی استفاده کنید و یک جفت کفش را دو روز پی در پی نپوشید .

❖ کفش های خود را از نظر وجود اجسام خارجی (مثل سنگریزه ، خرده نان و ...) قبل از پوشیدن آن ها کنترل کنید.

روش مراقبت از زخم پاها

❖ از خود درمانی اجتناب کنید. زخم های پا هرچند که خیلی جزئی باشند بایستی تحت نظر پزشک درمان شوند.

❖ هرگز در منزل اقدام به درمان زخم ها و عفونت ها و یا پاره کردن تاول ها نکنید. همچنین از مصرف داروهای بدون نسخه و درمان های خانگی پرهیز کنید.

چگونه زخم های دیابتی ایجاد می شود؟

۱) افزایش قند خون باعث کاهش تعریق و به دنبال آن خشکی پوست می شود و احتمال آسیب های پوست بالا می رود.

۲) عدم کنترل قند خون باعث آسیب به اعصاب حسی شده ، به دنبال آن احساس درد و فشار کاهش می یابد و صدمات وارده به پاها به علت بی حسی بودن آنها درک نمی گردد.

۳) افزایش قند خون باعث کاهش توانایی سیستم ایمنی بدن در برابر برخی عفونت های خاص می شود.

۴) خونرسانی ضعیف و محدود به پاها و انگشتان پا باعث تأخیر در التیام زخم ها شده در نتیجه سلول های بافت آسیب دیده از بین می روند.

مددجوی عزیز به منظور پیشگیری از بروز زخم های دیابتی در پاهایتان لطفاً نکات زیر را رعایت فرمایید :

❖ جهت حفظ قند خون در محدوده قابل قبول حتما رژیم غذایی خود را رعایت نموده و تحرک داشته باشید.

❖ روزانه پاهای خود را از نظر وجود بریدگی ، تاول ،

نقاط قرمز ، تورم و خشکی پاها ، پینه و ترک بررسی کنید .در صورتی که مشاهده کف پا برایتان مشکل است از یک آینه استفاده کنید یا از یکی از اعضای خانواده کمک بگیرید زیرا ممکن است به دلیل آسیب اعصاب حسی و عدم احساس درد متوجه وجود زخم در پاهایتان نشوید و برای درمان به موقع آن اقدام نکنید.

❖ هر روز پاهایتان را با آب ولرم (نه داغ) بشویید و با یک حوله نرم به دقت خشک کنید(مطمئن شوید مابین انگشتان پا را خشک کرده اید).

❖ قبل از شستن پاها جهت کنترل دمای آب از مچ دست یا آرنج استفاده کنید و بعد از شستشوی آن ها یک لایه نازک از ماده نرم کننده روی پوست پاها به جز لای انگشتان بکشید.

❖ از جوراب های جاذب رطوبت (با جنس نخی) و تمیز استفاده کنید و هرروز جوراب های خود را بشویید. از پوشیدن جوراب های تنگ یا جوراب هایی که کش سفت دارند پرهیز کنید زیرا جریان خون را مختل می کنند . هرگز پاپرهنه راه نروید و با پاهای خیس کفش نپوشید.

❖ روی پینه ها و میخچه ها را به ملایمت صاف کنید و برای این منظور از سنگ پا استفاده نمایید. بسیاری از چسب های زخم ، پمادها و مواد ضد عفونی کننده ممکن است آنقدر قوی باشند که موجب ایجاد زخم در پاهایتان شوند لذا به هیچ عنوان از این مواد به طور خودسرانه استفاده نکنید.

❖ ۶. همیشه ناخن پاهایتان را کوتاه نگه دارید ولی موقع کوتاه کردن ناخن ها آن ها را از ته نگیرید. ناخن ها ی پاهایتان را به طور صاف بگیرید و سپس لبه های آن را با سوهان ناخن گرد کنید.

❖ ۷. به حفظ جریان خون پاهای خود کمک کنید طوری که هنگام نشستن پاهای خود را بالا نگه دارید و روزانه ۳-۲ بار و هر بار به مدت ۵ دقیقه مچ پا و نیز انگشتان خود را به طرف بالا و پایین تکان دهید ، برای مدت طولانی پاهای خود را روی پای دیگر قرار ندهید.

❖ از کشیدن سیگار اجتناب کنید زیرا باعث می شود ذخیره خونی در پوست پاها به مقدار زیادی کاهش یابد و در نتیجه زمینه ایجاد زخم در پوست پا فراهم شود.