

❖ سختی دیواره‌ی عروق:

در دیابت ممکن است عروق پا تحت تاثیر قرار گیرند و سخت و تنگ شوند. بنابراین حجم خون کمتری را به سمت پاها هدایت می‌کنند.

از نشانه‌های نقص خون‌رسانی سرد شدن، رنگ پریدگی و کبود شدن پاها به خصوص انگشتان است.

بریدگی‌ها اگر درمان نشوند عفونت کرده و می‌توانند باعث سیاه شدن پا شوند. سیاه شدن پا ضایعه‌ای است که در صورت عدم درمان منجر به قطع کردن آن می‌شود تا آسیب به بخشهای بالاتر و سالم‌تر منتقل نشود. در بیماران دیابتی که اعصاب و عروق با هم درگیرند، حتی زخمهای کوچک هم باید مهم تلقی شوند، چون ممکن است سریعاً عفونت گسترش پیدا کرده و تمام طول پا و حتی کل بدن را درگیر کند.

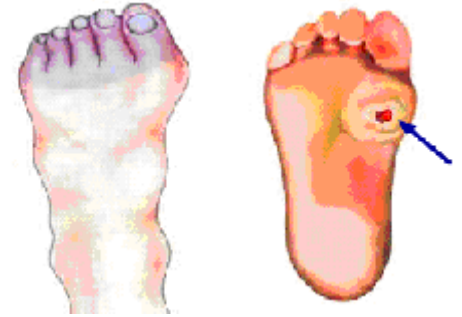
قرمزی، تعریق، داغ شدن پا از نشانه‌های عفونت هستند.

وقتی خون کمتری به پا برسد پا به اندازه‌ی کافی اکسیژن و غذا دریافت نمی‌کند و نمی‌تواند در مقابل عفونت‌ها جنگیده و خوب ترمیم شود.

مهمترین روش برای پیشگیری از آسیب پاها حفظ سطح قندخون در محدوده‌ی طبیعی، تغذیه‌ی صحیح، ورزش و رعایت بهداشت فردی است.

اگر شما یک بیمار دیابتی هستید، حتماً روزانه پاهایتان را معاینه کنید تا مشکلات کوچک را بیابید و اجازه

میلیون‌ها دیابتی با تحت کنترل گرفتن دیابت خود می‌توانند سالم‌تر و طولانی‌تر زندگی کنند. مددجویان دیابتی! در مقایسه با سایر افراد، مشکلات بیشتری در رابطه با پاهای خود دارند که می‌تواند منجر به عفونتهای خطرناک شود. این خلاصه مطالب به شما کمک می‌کند تا نشانه‌های عفونت را بشناسید و در مراحل اولیه اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید.



پای دیابتی از دو راه ایجاد می‌شود:

❖ صدمه به اعصاب:

به طور عادی، اگر پای ما صدمه ببیند یا عفونتی به وجود بیاید، درد برای ما هشدار است تا برای شرایط خطر آماده باشیم و سریعتر به پزشک مراجعه کنیم. در دیابت ممکن است اعصاب پا تحت تاثیر قرار گیرند که متعاقب آن درد کمتری در پاها احساس می‌شود. یعنی افراد دیابتی ممکن است درد ناشی از یک بریدگی کوچک یا تاول را، احساس نکنند.

احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن می‌تواند نشانه‌ی عدم خون‌رسانی کافی به عضو باشد.

ندهید به آسیب‌های جدی تبدیل شود و با روشهای ساده‌ی مراقبت و شستشو آنها را رفع کنید.

بیماران دیابتی باید به نکات زیر توجه نمایند:

❖ از پاهایتان مراقبت کنید و از زخم شدن پاهایتان پیشگیری کنید.

❖ هر روز پاهایتان را با آب گرم و صابون ملایم بشوید و از نظر زخم و عفونت مشاهده نمایید، برای اینکه تمام قسمت‌های پا را مشاهده کنید، می‌توانید از یک آینه استفاده نمایید.



❖ به هر نوع ترک، تاول، پوسته، بریدگی، خراشیدگی، قرمزی توجه کنید.

❖ پاها و به خصوص لای انگشتان را کاملاً خشک کنید.

❖ می‌توانید از کرم‌های مرطوب کننده در محل پاشنه و قسمتی از پوست پا که خشک شده و ترک برداشته، استفاده کنید؛ ولی هرگز آنها را بین انگشتان پا ننمایید.

❖ ناخن‌ها را کوتاه نگه‌داری کنید، کوتاه کردن ناخن‌ها بعد از خیساندن آنها یا بعد از دوش گرفتن و حمام باشد.

❖ زمانیکه با مواد داغ تماس پیدا می‌کنید، مراقب پاهایتان باشید. چون ممکن است بدون اینکه احساس کنید، سوختگی رخ دهد.

❖ قبل از اینکه پاهایتان را در آب فرو ببرید، دمای آن را



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز آموزشی درمانی ضیائیان

NO D1



چگونه می توان از زخم پای دیابتی پیشگیری کرد؟

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزش به مددجو

★ از پوشیدن جوراب‌های سفت و کشی اجتناب کنید.

★ هرگز با پای برهنه راه نروید.

★ قبل از به پا کردن کفش داخل آن را نگاه کنید. سنگریزه‌ها، بند پاره‌ی کفش و ناخنهای بلند می‌توانند تبدیل به نقاط فشاری شده و منجر به التهاب و عفونت شوند.

تب و لرز نشانه‌ی عفونت است در صورت مشاهده، سریعاً با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید.

✓ عفونتهای کوچک با رعایت بهداشت روزانه و مراقبتهای ساده و آنتی‌بیوتیک‌های تجویز شده توسط پزشک قابل درمان هستند. ولی اگر درمان به هر دلیلی به تاخیر بیفتد عفونت وسعت یافته و حتی می‌تواند تا استخوان‌های پا نیز برسد و احتیاج به جراحی پیدا کند.

✓ رعایت بهداشت پاها شامل مراقبت روزانه، پوشش مناسب و جلوگیری از زخم شدن و صدمه‌ی پا و ویزیت منظم توسط پزشک است.

دانشگاه علوم پزشکی تهران

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

یا <http://ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

با دستتان کنترل کنید.

✿ بدون استفاده از ضد آفتاب در معرض نور خورشید قرار نگیرید.

✿ اگر پایتان میخچه یا پینه دارد، خودتان برای برداشتن آنها اقدام نکنید و اجازه بدهید پزشک آنها را بردارد.

✿ به طور منظم جهت معاینه به پزشک مراجعه کنید.

نکات قابل توجه در انتخاب کفش و جوراب:

★ همواره کفش مناسب که اندازه‌ی پایتان است بپوشید و همیشه بعد از ظهرها برای خرید کفش اقدام کنید.



★ پنجه‌ی کفش باید طوری باشد که انگشتان پا به راحتی حرکت کنند.

★ هرگز کفشی که قسمت پنجه و پاشنه‌ی آن باز است نپوشید.

★ جوراب تمیز نخی به پا کنید و هر روز آنها را عوض نمایید.

