

دیابت بیماری است که به علت عدم تولید کافی انسولین در بدن ایجاد می شود .



قند خون بالا باعث آسیب مویرگها و اعصاب می شود , در نتیجه خورسانی به پاها به خوبی انجام نمی شود و حس های اندام های تحتانی از بین رفته و پاها مستعد ایجاد زخم می شوند . تغییر شکل استخوان های پا و وارد شدن ضربه به پا زمینه بروز زخم های پا را بیشتر می کند 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 می کند , بنابر این مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است .

نکات مهم در مراقبت از پاها در بیماران دیابتی :

۱

۱-پاهای خود را هر روز بشوئید و بین انگشتان را با دقت خشک کنید .



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

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

۴-در صورت ضایعه جدید در پا مثل درد , قرمزی و ورم یا هر گونه زخم یا تاول فوراً " پزشک را مطلع کنید و تا زمان معاینه به پاها استراحت دهید .

۵-در صورت خشکی پوست پاها , پس از شستشو و خشک کردن از کرم نرم کننده یا پماد ویتامین آ-د استفاده کنید .

۲



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

۷-جوراب های مناسب نخی بپوشید و روزانه آن ها را تعویض کنید .

۸-ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کنید و هیچ وقت آن ها را از ته نگیرید .

۹-از پای برهنه راه رفتن حتی روی فرش خودداری کنید .

۱۰-بر روی سطوح داغ مثل شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید .

۱۱- برای کمک به خورسانی بهتر انگشتان و پاها , آن ها را مرتب ماساژ دهید.

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

زخم پای دیابتی



واحد آموزش سلامت - پازنگری ۱۴۰۴

سایت بیمارستان:

<http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۳۳۲۳۶۴۰۱

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

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

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

۲۱- از پوشیدن صندل هایی که بین انگشتان حلقه دارند خودداری کنید .

۲۲- در فصل زمستان بیشتر احتیاط کنید و از جوراب پشمی استفاده کنید ، اطمینان داشته باشید که کفش ها برای جوراب های ضخیم به اندازه کافی جا دارد .

۲۳- هر گونه پینه و میخچه را با پزشک خود درمیان بگذارید و آن ها را با سنگ پا پس از استحمام مالش دهید تا از بین بروند .

منابع :

پرستاری داخلی جراحی ، برونر سوارث ، ۲۰۱۸

۱۲- از ورزش هایی که بار وزنی را به پاها تحمیل می کند و باعث ایجاد فشار روی پا می شود خودداری کنید

۱۳- سیگار نکشید

۱۴- در صورت سردی پاها جوراب بپوشید و آن ها را در معرض حرارت مستقیم (نزدیک بخاری یا کرسی) قرار ندهید .

۱۵- هرگز از کیف آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید



۱۶- هنگام خرید کفش دقت کنید که کاملاً" اندازه باشد و به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید .

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