

### مراقبت از پا در بیماران دیابتی

یکی از بیماریهای شایع در جامعه، بیماری دیابت است که عوارض متعددی در قلب، کلیه، عروق، چشم و پا ایجاد می‌کند. از یک طرف کنترل عوارض مربوط به زخم پا آسان بوده و از سوی دیگر عدم دقت و سهل انگاری منجر به ضایعات جدی و حتی قطع عضو می‌شود. آگاهی بیماران و خانواده آنان به منظور پیشگیری و مراقبت از زخم پای ناشی از دیابت نقش بسیار مهم و ارزنده ای دارد.

### ضرورت مراقبت از پا در بیماران مبتلا به دیابت چیست؟

بیماری دیابت سبب تنگ شدن و سفت شدن جدار عروق خونی شده و در نتیجه خونرسانی به بافتها دچار اختلال می‌شود. قلب به عنوان یک تلمبه، عمل پمپ کردن خون در عروق را انجام می‌دهد. پا اندامی است که در دورترین نقطه بدن نسبت به این تلمبه قرار دارد. لذا بیشترین میزان آسیب را در اثر اختلال گردش خون می‌بیند. به دلیل اختلال در عصب رسانی به پاها، پای افراد دیابتی حس درد کمتری دارند، به گونه ای که ممکن است بدنبال ایجاد بریدگی، بروز زخم در پا و یا حتی ورود سوزن به آن متوجه نشوند و از طرفی دیگر اختلال در خونرسانی به این عضو باعث می‌شود در صورت بروز زخم، ترمیم آن نیز به کندی صورت می‌گیرد.

### چگونه مراقب پاهای خود باشیم؟

1 - روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین

انگشتان بررسی نمائید. استفاده از آینه در دیدن کف پا و پاشنه کمک می‌کند. در صورت وجود اختلال دید، یکی از اعضای خانواده یا یک دوست، رو زانه پاهایتان را مشاهده نماید.

2 - روزانه پاهای خود را با آب ولرم (و نه آب داغ بشوئید و با حوله ای نرم آنها را خشک کرده خصوصاً بین انگشتان خود را با ملایمت و با دقت خشک نمائید.

3 - در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن مرطوب کننده استفاده کنید. مرطوب کننده ها موجب بروز حساسیت نمی‌شود ولی از استفاده این مواد در بین انگشتان بپرهیزید.

4 - ناخن های خود را پس از استحمام کوتاه کنید. ناخن ها را بصورت یک خط صاف (غیر منحنی) کوتاه کنید تا از فرورفتن گوشه ناخن در پوست جلوگیری شود. با سوهان لبه ناخن را صاف کنید. در صورتیکه دید چشمان شما خوب نیست این کار توسط شخص دیگری انجام شود.

### کفش خوب کدام است؟

شاید مهمترین عامل زخمهای پا بویژه در ناحیه انگشتان کفش نامناسب است. برای انتخاب کفش حتماً عصرها به فروشگاه مراجعه نمائید زیرا پاها حداکثر تورم را داشته و شماره مناسب انتخاب خواهد شد. به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید. از پوشیدن کفشهای تنگ و یا گشاد و یا پاشنه بلند خودداری کنید.

کفش باید دارای روکش چرمی یا پارچه ای نرم باشد.

هرگز از جنس پلاستیک یا سخت نباشد زیرا به پا فشار می‌آورد.

قسمت جلوی کفش گشاد باشد.

در هنگام پوشیدن کفش داخل و کناره های آن را بررسی کرده، چروکیدگی کف کفش، میخ بیرون زده یا اشیاء خارجی را برطرف کنید.

هر 4-6 ساعت کفشهایتان را برای استراحت از پا در آورید.

### نکاتی در مورد نوع جوراب

- در بیماران دیابتی به علت کاهش حس و مشکل عروقی توجه ویژه ای در مورد جوراب باید اعمال شود.
- جورابهای مناسب کوتانی یا نخی بپوشید
- هر روز جورابها باید شسته شود.
- جوراب وصله دار یا تعمیر شده را نپوشید.
- از پوشیدن جوراب تنگ یا خیلی گشاد بدلیل چین خوردگی در داخل کفش اجتناب کنید.
- از رنگهای روشن استفاده کنید زیرا در صورت بروز زخم یا ترشح، آثار آن براحتی قابل رویت است.
- در فصل زمستان بیشتر احتیاط کنید و از جوراب پشمی استفاده نمائید.
- مطمئن شوید که کفشهایتان برای جورابهای ضخیم به اندازه کافی جا دارند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

## مراقبت از پای دیابتی

کد: E/08



سایت آموزش به بیمار بیمارستان

ولي عصر(عج)

<http://www.bums.ac.ir/valiasr/fa/educatio>

**5** - در صورت سردی پاها، جوراب بپوشید و پاها را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.

**6** - در تاریکی اقدام به راه رفتن ننمائید.

**7** - بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.

**8** - پاها را مدت طولانی در آب قرار ندهید.

**9** - از کش یا بند جوراب استفاده نکنید.

**10** - بدون جوراب کفش نپوشید.

**11** - صندلهایی که بین انگشتان حلقه دارند نپوشید.

**12** - از ورزشهایی که باعث فشار زیاد به پاها می شوند مثل ( کوهنوردی با شیب زیاد ) بپرهیزید.

**12** - برای از بین بردن میخچه و پینه از داروهای تجارتي ، محلول یا پماد ضد عفونی کننده قوی ، تیغ و یا اجسام تیز استفاده نکنید و از درمانهای خودسرانه بپرهیزید . انجام این

**13** - اقدامات ممکن است خطر عفونت را افزایش دهد. حتماً با نظر متخصصین پوست آنها را معالجه کنید.

**14** - ورزش منظم ، پیاده روی ، خودداری از استعمال دخانیات می تواند به حفظ جریان خون منظم پاها کمک کند.

## چگونه در هوای سرد پای خود را گرم کنیم ؟

بعلت فقدان حس مناسب در پاها از نزدیکی و تماس با منابع گرمایی خودداری نمائید. هرگز نباید آنها را در مقابل حرارت مستقیم بخاری،

کیسه آب داغ، آتش ، رادیاتور داغ و سشوار قرار دهید.

برای ارزیابی حرارت آب از کف دست استفاده نمائید.

شب ها در هوای سرد جوراب ساق بلند بپوشید.

در صورت وجود یک ضایعه جدید، قرمزی ، تورم ، درد پا یا هر گونه زخم یا تاول

فوراً پزشک خود را آگاه نمائید و تا زمان

معاینه پاهایتان را استراحت دهید.

قند خون را با بکار بستن دستورات پزشک همیشه در حد مطلوب نگه دارید.

## آنچه نباید انجام دهید:

**1** - از پوشیدن جوراب کش دار ( که محکم باشد) خودداری کنید.

**2** - از راه رفتن با پای برهنه ( حتی روی فرش ) خودداری کنید . کفش به عنوان محافظی برای پا می باشد .

**3** - از قرار دادن پایهای خود در آب گرمتر از 60 درجه سانتی گراد خودداری کنید.

**4** - از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.

