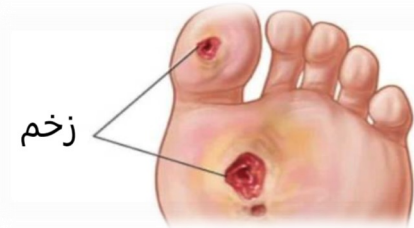


دیابت سبب آسیب عصبی می‌شود که در پاها به صورت مورمور شدن و درد مشخص می‌گردد یا ممکن است حس پاها از بین برود. اگر پاها حس نداشته باشند ممکن است وجود سنگ‌ریزه در جوراب یا شیء برنده روی پا حس نشود و زخم و بریدگی ایجاد گردد. این زخم‌ها ممکن است عفونی شوند. از طرفی دیابت جریان خون پاها را کم می‌کند و جریان خون کم سبب می‌شود زخم‌ها و عفونت‌ها دیر بهبود یابند.



زخم‌هایی که با درمان بهبود نمی‌یابند ممکن است سبب قطع انگشت یا قسمت‌های بیشتری از پا شود. در واقع جراح برای پیشگیری از گسترش عفونت به سایر قسمت‌های بدن و نجات جان بیمار قسمت‌هایی از پا را قطع می‌کند.

چگونه از پاهای خود محافظت کنید؟

هر روز پاهای خود را بررسی کنید.

ممکن است مشکلات پا داشته باشید اما درد نداشته باشید بنابراین بررسی روزانه‌ی پا کمک می‌کند که مشکلات را قبل از اینکه بدتر شوند تشخیص دهید. بهترین زمان برای بررسی پا، عصرهاست که کارتان به پایان رسیده و کفش‌های خود را درآورده‌اید. بین انگشتان را نیز بررسی کنید. اگر خم شدن برایتان سخت است از آینه استفاده کنید یا از شخص دیگری کمک بخواهید.

مسائل زیر را بررسی کنید:

- بریدگی، زخم یا نقاط قرمز
- تورم و آبسه

- فرورفتگی لبه‌های ناخن در گوشت
- پینه یا میخچه (نقاط با پوست سخت هستند که در اثر مالش یا فشار خیلی زیاد در یک نقطه به وجود می‌آیند).
- زگیل‌های گوشتی در کف پا
- نقاط گرم (ممکن است اولین نشانه‌ی تشکیل آبسه یا زخم باشد).

پاهای خود را هر روز بشویید.

پاها را با آب ولرم و صابون بشویید. آب نباید داغ باشد از یک درجه حرارت یا آرنج خود برای بررسی حرارت آب استفاده کنید. پاهای خود را در لگن آب خیس ندهید. بعد از شستن پاها آن‌ها را خشک کنید و بین انگشتان پودر تالک یا نشاسته‌ی درت بمالید. بین انگشتان دیر خشک می‌شوند اما پودر آن را خشک کرده و از عفونت پیشگیری می‌کند.

پینه‌ها و میخچه‌ها را به آرامی صاف کنید.

پینه‌ها و میخچه‌ها تکه‌های ضخیم پوست هستند که در پا رشد می‌کنند اگر در پای شما وجود دارد با پزشک خود مشورت کنید چون اگر آسیب عصبی داشته باشید ممکن است تبدیل به زخم شوند.

اگر پزشک اجازه می‌دهد پس از حمام برای صاف کردن پینه و میخچه از سنگ پا استفاده کنید. سنگ پا را به آرامی و در یک جهت بمالید تا از آسیب پوستی پیشگیری شود. از کارهای زیر اجتناب کنید:

- بریدن میخچه و پینه
 - استفاده از چسب میخچه
 - استفاده از محلول‌های از بین‌برنده پینه و میخچه
- برای نرم نگه‌داشتن پوست یک لایه‌ی نازک لوسیون بالا و پایین پای خود بمالید. لوسیون را بین انگشتان خود نمالید

چون رطوبت سبب بروز عفونت می‌شود.

ناخن‌های خود را صاف بگیرید.

در صورت نیاز ناخن‌های خود را بگیرید بهترین زمان پس از شستن و خشک کردن پاهاست. ناخن‌ها را با ناخن‌گیر و به صورت صاف بگیرید و گوشه‌های ناخن را نبرید. سپس ناخن را با یک سوهان ناخن به آرامی صاف کنید. این شیوه از بریده شدن پوست و فرورفتن ناخن در گوشت پیشگیری می‌کند.

هرگاه برای ناخن به آرایشگاه مراجعه می‌کنید ابزار ناخن خود را ببرید تا از عفونت پیشگیری گردد. اگر ناخن ضخیم و زرد شده یا انحنای پیدا کرده و یا در گوشت فرو رفته به پزشک مراجعه کنید.



ناخن‌ها را صاف بگیرید

همیشه جوراب و کفش بپوشید.

حتی زمانی که در منزل هستید جوراب و کفش بپوشید چون ممکن است چون ممکن است روی چیزهایی پا بگذارید که به پاهایتان صدمه بزند و شما درد را حس نکنید.

قبل از اینکه کفش بپوشید داخل آن را بررسی کنید. مطمئن شوید که داخل آن‌ها نرم و بدون سنگ‌ریزه یا اجسام دیگر است.

برای پیشگیری از ایجاد زخم یا آبسه بدون جوراب کفش نپوشید. جوراب بهتر است با اندازه‌ی مناسب و بدون درز و جای دوخت باشد.

کفش‌هایی بپوشید که اندازه‌ی آن مناسب است و از پایتان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

مراقبت از پا در بیماران دیابتی



گروه هدف: بیماران دیابتی

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن

واحد آموزش سلامت

سارا عموی فومنی، کارشناس ارشد پرستاری

آبان ۹۸ (بازنگری آبان ۹۹)

اگر پاهایتان سرد می شود شبها در رختخواب جوراب بپوشید. در زمستان بوت های گرم و ضد آب بپوشید که پاهایتان را گرم و خشک نگه دارد.

◇ جریان خون پاهای خود را حفظ کنید.

- وقتی نشسته اید پاهایتان را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- چند دقیقه در طول روز انگشتان خود را تکان دهید.
- مچ پاهای خود را به بالا پایین، داخل و خارج حرکت دهید.
- جوراب های تنگ و کفشان نپوشید و جوراب های گشاد را با بندهای لاستیکی نبنید.
- فعالیت جسمانی داشته باشید. ورزش هایی مثل پیاده روی، یوگا، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید.
- سیگار نکشید.

◇ در مراجعه به پزشک پاها را بررسی کنید.

سالی یکبار پاها باید از نظر نبض و حس معاینه شوند.

www.niddk.nih.gov

منبع:

برای کسب اطلاعات بیشتر یا در صورت داشتن انتقاد و پیشنهاد با واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن تماس بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به وبسایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه فرمایید:

<https://foumanh.gums.ac.ir/>

محافظت می کند. برای انتخاب کفش مناسب به نکات زیر توجه کنید:

- کفش های پیاده روی و ورزشی برای استفاده ی روزانه مناسب هستند.
- کفش های پلاستیکی نپوشید چون جا باز نمی کنند.
- وقتی کفش می خرید مطمئن باشید که حس خوبی دارید و فضای کافی برای انگشتانتان دارد. کفش را در انتهای روز بخرید چون پا در بزرگترین اندازه ی خود قرار دارد.
- اگر انگشتان پینه بسته یا چمبری دارید و انگشتتان خمیده است نیاز به فضای بیشتری دارید بنابراین کفش های با اندازه ی بزرگتر بخرید. کفش نوک تیز یا پاشنه بلند نپوشید چون فشار مضاعف به انگشتانتان وارد می شود.
- اگر پاهای شما تغییر شکل داده باشد ممکن است نیاز به کفش های خاص داشته باشید که ارتوتیک نامیده می شوند.



◇ از پاهای خود در برابر گرما و سرما حفاظت کنید.

- اگر آسیب عصبی داشته باشید ممکن است پاهایتان بدون اینکه بدانید بسوزند.
- هنگام راه رفتن روی ساحل یا آسفالت داغ کفش بپوشید.
- پاهای خود را مقابل گرم کننده ها و آتش قرار ندهید.
- کیسه ی آب گرم روی پای خود قرار ندهید.