

## پیشگیری از بروز زخم پای دیابتی

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 خورنسانی به پاها به خوبی انجام نمی شود و حس های اندام تحتانی از بین می رود 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. بنابراین مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است.

## نکاتی زیر در مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار

### مهم است:

- \* قند خون خود را کنترل کنید.
- \* پاهای خود را هر روز بشوید و بین انگشتان را به دقت خشک کنید
- \* قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید تا آب خیلی داغ یا سرد نباشد.
- \* روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی و خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی کنید.



۱

## نحوه بررسی کف پا



\* در صورت وجود ضایعه جدید در پا مثل درد، قرمزی، تورم یا هرگونه زخم یا تاول فوراً پزشک را مطلع کنید و تا زمان معاینه به پاها استراحت دهید.

\* در صورت خشکی پاها، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید.

\* اگر نمی توانید کف پاها را به خوبی ببینید از آینه برای مشاهده و معاینه استفاده کنید.

\* جوراب های مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید.

\* ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کنید و هیچگاه آنها را از ته نگیرید.

\* قندخون را به خوبی کنترل کنید و قند خون را نزدیک به حد طبیعی نگهدارید تا آسیب به مویرگ ها و اعصاب پا کمتر شود.

۲

\* سیگار نکشید.

\* در صورتی سردی پاها جوراب بپوشید و آنها را در معرض حرارت مستقیم (نزدیک بخاری یا کرسی) قرار ندهید.

\* از کیف آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.

\* از پا برهنه راه رفتن حتی روی فرش پرهیز کنید.

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

\* برای برطرف کردن پینه و میخچه پا به پزشک مراجعه کنید.

\* بعد از شستن پاها در صورت نرم شدن، میخچه و پینه ها را به آرامی سوهان کنید.

\* مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از دستکاری مکانیکی آنها خودداری کنید.

\* از کش یا بند جوراب استفاده نکنید.



۳



### پیشگیری از بروز زخم پای دیابتی

واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار

۳۲۲۲۲۱۲۷ - ۲۶۵۱ داخلي

[nour.mui.ac.ir](http://nour.mui.ac.ir)

تهیه کننده:

فرزانه روشنگران (کارشناس ارشد پرستاری)،

مایدیه حقیقی (کارشناس پرستاری)، کامیار رضایی

(دانشجوی کارشناس پرستاری)

نایید کننده: دکتر مجید رضانی (فوق تخصص غدد)

تنظیم:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی/ سوپروایزر آموزشی

کد بملفت: BR/PR/015

سال ۱۳۹۹

\* در صورت بروز زخم پای دیابتی در هر حال سریعاً به پزشک مراجعه کنید وحتماً به دنبال درمان آن در مراحل اولیه ایجاد زخم باشید.

\* امروزه از شیوه های نوین، جهت درمان زخم پای دیابتی علاوه بر پانسمان استفاده میشود. روشهای نوین پانسمان ولارودرمانی وماگوتراپی و..)

\* در صورت بروز زخم پا، راههای درمانی را از پزشک خود سوال کنید.



\* منبع: کتاب داخلی جراحی پرستاری برونر و سودارت ۲۰۱۸ بیماری های غدد



\* برای کمک به خونرسانی بهتر به انگشتان و پاها، آنها را مرتب ماساژ دهید.

\* از ورزش هایی که بار وزنی را به پاها تحمیل می کند و باعث ایجاد فشار روی پا می شود، خودداری کنید.

\* هنگام خریدن کفش دقت کنید که کاملاً اندازه باشد و به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید.

\* جنس کفش باید چرمی باشد و تبادل هوا به داخل کفش به خوبی انجام شود.

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

\* کفش باید در اواخر روز خریداری شود، زیرا پاها بزرگترین اندازه را دارند.

\* قبل از پوشیدن کفش آن را از نظر وجود جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید.

\* در صورت خرید کفش نو یک تا دو هفته اول آن را به تدریج و هر بار یک تا دو ساعت بپوشید.

\* از پوشیدن صندل هایی که بین انگشتان حلقه دارند خودداری کنید.