

آموزش مراقبت از پای دیابتی

زخم پای دیابتی چیست:

زخم پای یکی از شایع ترین و جدی ترین عوارض دیابت است و بیشترین علت بستری بیماران مبتلا به دیابت می باشد که منجر به ناتوانی و قطع عضو می شود.

فشار مکرر و مداوم روی برجستگی های استخوانی در بیماران دیابتی باعث ایجاد تاول می شود از دست دادن پوست همراه با درگیری عروق محیطی و سیستم ایمنی ضعیف ، محیطی مناسب جهت رشد میکروب ها و ایجاد عفونت است

عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به زخم پای دیابتی

- عدم کنترل قند خون در دیابت
- کفش نامناسب
- بهداشت ضعیف
- کوتاه کردن نامناسب ناخن ها
- مشکلات بینایی ، قلبی ، کلیوی
- مصرف الکل و سیگار
- چاقی

علائم عفونت پا:

گرمی ، قرمزی ، حساسیت ، تورم ، خروج ترشحات چرکی از محل زخم ، بوی بد زخم

در صورت وجود حداقل دو مورد از موارد ذکر شده احتمال عفونت پا وجود داشته و باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

مهمترین روش برای جلوگیری از آسیب پاها حفظ قند خون در محدوده طبیعی ، تغذیه 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 ندهید به آسیب های جدی تبدیل شود و با روش های ساده شستشو و درمانهای موضعی می توانید آنها را رفع کنید.



درمان

بهترین درمان پیشگیری می باشد

1. حذف فشار همواره رکن اساسی درمان است.
2. برداشتن بافت های مرده از روی زخم
3. پانسمان روزانه زخم به شیوه مناسب
4. استفاده مناسب از آنتی بیوتیک ها

بهداشت و مراقبت از پاها

✓ پاهای خود، خصوصا بین انگشتان پاها را روزانه بررسی کند.



- ✓ از پا برهنه راه رفتن، راه رفتن با کفش بدون جوراب، یا با دمپایی های با کفی نازک تر از حد استاندارد، در منزل یا بیرون از منزل خودداری کنند.
- ✓ از پوشیدن کفش های تنگ با لبه های باریک و درزهای غیرمعمول بپرهیزید.
- ✓ جوراب های بدون درز (یا جورابهایی که درز آنها به سمت خارج قرار دارد) بپوشند.
- ✓ جورابهایی تنگ یا جورابهایی ساق بلند نپوشیده و جورابهایشان را روزانه تعویض کنند.
- ✓ پاها را با آب با درجه حرارت زیر 37 درجه سانتیگراد روزانه بشوید و با دقت به خصوص لای انگشتان پا را خشک کند.
- ✓ از هیچ وسیله گرمایشی حتی کیسه آب گرم جهت نگه داشتن پا استفاده نکند.
- ✓ از مواد شیمیایی یا چسب های میخچه جهت برداشتن میخچه یا پینه استفاده نکرده و به ارائه دهندگان مراقبت بهداشتی-درمانی مربوطه مراجعه کند.
- ✓ از کرم های مرطوب کننده جهت نرم کردن پوست خشک استفاده کرده، لای انگشتان پا را چرب نکند.
- ✓ ناخنهای پا را به شکل مستقیم کوتاه کند.
- ✓ برای معاینات پا به طور منظم به ارائه دهندگان مراقبت بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- ✓ کفش مناسب بپوشید، کفشی مناسب است که خیلی تنگ یا گشاد نباشد. درون کفش باید یک تا دو سانتیمتر بزرگتر از پا باشد.
- ✓ بیمارانی که حس پای خود را از دست داده اند، باید از پا پوش مناسب استفاده کرده و تشویق شوند که همواره، چه داخل و چه خارج از منزل از دمپایی مناسب یا کفش استفاده کنند.

واحد آموزش به بیمار