

یکی از مهم ترین عوارض ناشی از بیماری دیابت، زخم های مزمن و مقاوم به درمان است که اغلب در کف پا ایجاد شده و به آن زخم پای دیابتی می گویند.

زخم پای دیابتی در هر ۲ نوع دیابت یک و دو شایع است این زخم ها ۵ تا ۱۰ درصد باعث مرگ و میر و همچنین ممکن است تا ۱۰٪ باعث آمپوتاسیون اندام شوند.

با اقدامات پیشگیرانه زیر میتوان تا ۸۰٪ جلوی آمپوتاسیون را گرفت.

### روزانه بررسی کنید

روزانه پاهای خود را از نظر وجود بریدگی ها، تاول ها، قرمزی، تورم یا مشکلات ناخن مشاهده کنید. برای مشاهده دقیق کف پای خود از یک آئینه مقعر با بزرگنمایی استفاده کنید. اگر متوجه هرگونه مشکلی شدید با پزشک خود مشورت کنید

### با آب ولرم بشویید

پاها را با آب ولرم بشویید (هرگز از آب داغ استفاده نکنید)

پاهای خود را با شست و شوی روزانه تمیز نگه دارید. تنها از آب ولرم بدین منظور استفاده کنید

### انگشتان را خشک کنید

شست و شوی پای خود را به ملایمت انجام دهید

با پارچه نرم یا اسفنج نرم پاهای خود را بشویید.

در هنگام خشک کردن پاها حوله را با خشونت و محکم به پاها نکشید. بین انگشتان را به دقت خشک کنید

### یک مرطوب کننده استفاده کنید

روزانه از یک مرطوب کننده برای پاهای خود استفاده کنید تا مانع خشکی پوست و در نتیجه خارش و ترک خوردن پوست پاها شوید. ولی هرگز بین انگشتان را مرطوب نگه

ندارید؛ زیرا می تواند منجر به بروز عفونت قارچی شود

### ناخن ها را کوتاه کنید

ناخن ها را به صورت خط صاف کوتاه کنید و لبه های آن ها را گرد نکنید

ناخن ها را بیش از حد کوتاه نکنید؛ زیرا ممکن است باعث فرورفتن لبه های ناخن به درون پوست شود. اگر در مورد ناخن های خود نگرانی دارید با پزشک خود مشورت کنید

### پوشیدن کفش و جوراب مناسب

بیمار دیابتی باید همواره از کفش و جوراب مناسب استفاده کند. زیرا ممکن است به هنگام راه رفتن چیزی به پای وی آسیب رساند.

پوشیدن جوراب و کفش از ایجاد زخم و عفونت جلوگیری می کند.

از جوراب های سفید و تمیز استفاده کند و از پوشیدن جوراب هایی که کش محکم دارند، خودداری کند.



## زخم پای دیابتی

تهیه کننده:

علیرضا نوازنی

ارشد پرستاری سالمندی

### ورزش

بیمار دیابتی باید از ورزشهایی مانند پرش، دویدن و..... خودداری کند و به انجام ورزشهایی مثل دوچرخه سواری و شنا بپردازد تا آسیبی به پاها وارد نشود.

### کنترل عوامل خطر ساز

قند خون، کلسترول و فشار خون همواره باید کنترل شوند تا بیمار دیابتی از بروز مشکلات بعدی پیشگیری کند. برنامه مراقبت از پاها جزو مهمترین برنامه های بیمار است و باید در اجرای آن دقیق و کوشا باشد.

### علائم و نشانه های زخم های دیابتی:

درد مزمن

علائم التهاب شامل؛ تورم قرمزی گرما درد از دست دادن عملکرد

علائم عفونت شامل؛ زهکشی تخلیه بوی بد بافت مرده

علائم آسیب عصبی؛ سوزش خستگی

### برخورد مناسب با میخچه پا

اگر در پای بیمار دیابتی میخچه ایجاد شود، باید در اولین فرصت با پزشک معالج خود مشورت کند تا بهترین درمان انجام شود. می توان بعد از حمام یا دوش گرفتن از سنگ پا استفاده کرد ولی استفاده از داروهای اسیدی یا اشیاء برنده جهت از بین بردن میخچه ممنوعیت دارد، زیرا این کار خود باعث آسیب پوستی می شود.

### حفظ جریان خون پا

بیمار دیابتی دو یا سه بار در روز انگشتان پا را به مدت پنج دقیقه حرکت دهد و مفصل زانو را به سمت بالا و پایین ببرد. این کار موجب جریان خون در پاها و جلوگیری از رکود آن است. وقتی روی صندلی می نشیند زیر پایش چیزی بگذارد تا بالاتر از سطح زمین قرار گیرد.

