

تعریف زخم پای دیابتی

گرفتگی و تنگی رگهای اندامهای تحتانی در افراد دیابتی با گذشت زمان باعث کاهش خونرسانی در پاها شده و زمینه برای زخم پا فراهم میشود

علائم:

سردی و یخ کردن پاها

سوزن سوزن و گزگز پاها

اشکال در درک گرما و سرمای محیط

دردهای شبانه در پاها

****افراد سیگاری، کسانی که قند خون کنترل نشده دارند، تغییر شکل یا نقاط فشاری مانند پینه دارند، بیشتر در معرض خطر هستند****

آموزش به بیمار درباره نحوه مراقبت از پا

۱- بررسی دقیق روزانه پاها از نظر قرمزی، تاول، ترک، پینه یا زخم شدن و تغییر در جه حرارت پوست و پیشرفت تغییر شکل پا



۲- حمام مناسب، خشک کردن (بخصوص بین انگشتان پا) جهت عدم تجمع رطوبت بین انگشتان. و چرب کردن پاها با لوسیون مرطوب کننده (توجه شود از مالیدن لوسیون بین انگشتان اجتناب کنید)



۳- پوشیدن کفشهای جلو بسته که کاملاً اندازه باشد. قسمت پنجه کفش بایستی حداقل یک سانتی متر آزاد باشد کفشهای جدید بایستی به آهستگی نرم شوند مثلاً در ابتدا ۱-۲ ساعت پوشیده شوند و به تدریج مدت زمان پوشیدن آنها افزایش یابد تا از تشکیل تاول اجتناب شود

۴- هر روز جوراب تمیز بپوشید. از جورابهای خیلی گشاد و یا خیلی تنگ استفاده نکنید و از پوشیدن جوراب با کش تنگ خودداری کنید



۵- ناخنها بایستی به طور مستقیم گرفته شوند و قسمت‌های نوک تیز آن گرفته شده و سوهان زده شوند.



۶- از درمان‌های خانگی یا مصرف داروهای بدون تجویز پزشک جهت درمان مشکلات پا پرهیز شود.

۷- کنترل قند خون به منظور اجتناب از کاهش مقاومت در برابر عفونتها و پیشگیری از پای دیابتی بسیار با اهمیت است

۸- هرگز با پاهای برهنه و یا کفشهای جلوباز روی سطوح داغ راه نروید و یا با پای برهنه لب ساحل قدم نزنید پاهای خود را از سرما و گرما محفوظ دارید

۹- هر ۲-۳ ماه یک بار برای معاینه پاها به پزشک مراجعه نمایید



بسمه تعالی

بیمارستان سیدالشهدا (ع) سمیرم

پیشنهاد جهت جلوگیری از پای دیابتی

پای دیابتی



تهیه کننده: شهره نعمتی پرستار آموزش به بیمار

بهار ۹۸

بازنگری زمستان 1401

کد پمفلت: PAL-SI-21-0001



قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق‌هایتان را حرکت دهید

۱۴- در انتخاب جوراب دقت شود که از جنس پشم یا نخ طبیعی باشد تا رطوبت اضافی را جذب کند. جوراب تنگ و پلاستیکی باعث مرطوب ماندن پا و مستعد نمودن آن به بیماری قارچی میشود. باید جورابها را روزانه تعویض نمود و شست

۱۵- هرگز پاهای سردتان را مستقیماً جلوی بخاری و وسایل گرم کننده قرار ندهید. بهترین اقدام برای گرم شدن پاهایتان پوشیدن جوراب گرم است.

۱۶- همواره کفش خود را فقط با یک جفت جوراب به پا کنید. از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید.

۱۷- به علائم هشدار دهنده زیر توجه کنید:

قرمزی، گرمی، تورم پا یا قوزک

۱۸- بخاطر بسپارید که **ترک سیگار** و **کاهش وزن** از اصول اولیه پیشگیری و درمان پاهای دیابتی می‌باشند.



۱۰- فراموش نکنید که قبل از پوشیدن کفش همواره داخل آن را از نظر وجود برآمدگی، اجسام خارجی و شئ تیز و آزار دهنده بررسی کنید.

۱۱- قبل از ورود به حمام آب آنرا از نظر داغی بررسی کنید در صورت لزوم از فرد مطمئن دیگری جهت کنترل دمای آب کمک بگیرید



۱۲- جهت خرید کفش نو عصرها اقدام کنید. به یاد داشته باشید پاهای شما در ساعات بعدازظهر کمی متورم می‌شوند به طوری که احتمال دارد کفشی را که صبح خریده‌اید، در ساعات عصر کمی تنگ به نظر برسد.

۱۳- از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید. در مسافرت‌های طولانی با اتومبیل هواپیما، قطار و ... سعی کنید در هر ساعت به مدت ۱۰ دقیقه

