



مددجویان دیابتی، در مقایسه با سایر افراد مشکلات بیشتری در رابطه با پاهایشان دارند که می تواند منجر به عفونت های خطرناک شود.

پای دیابتی از دو راه ایجاد می شود:

(۱) صدمه به اعصاب: به طور عادی اگر پای افراد آسیب ببیند یا عفونتی به وجود آید، درد هشدار می دهد تا به پزشک مراجعه کنیم. در دیابت اعصاب پا تحت تاثیر قرار می گیرد و درد کمتری در پاها احساس می شود. یعنی افراد دیابتی ممکن است درد ناشی از یک زخم یا تاول را حس نکنند. احساس کرحتی یا سوزن سوزن شدن می تواند نشانه ی عدم خونرسانی کافی عضو باشد.

(۲) سختی دیواره ی عروق: در دیابت عروق پا تحت تاثیر قرار می گیرند و سخت و تنگ می شوند. بنابراین حجم خون کمتری را به سمت پاها هدایت می کنند. از نشانه های اختلال در خونرسانی پا سرد شدن، رنگ پریدگی و کبود شدن پاها مخصوصا انگشتان است.

بریدگی ها اگر درمان نشوند عفونت کرده و می تواند باعث سیاه شدن پا (گانگرن) شود. سیاه شدن پا ضایعه های است که در صورت عدم درمان منجر به قطع کردن پا می شود.

راهنمای خودمراقبتی

بیماران

پای دیابتی

بیمار گرامی / همراه عزیز : باسلام و

آرزوی سلامتی شما

با مطالعه نوشتار حاضر ابتدا با
ماهیت بیماری تان و سپس با نحوه
مراقبت از خود آشنا می شوید.

تأیید کننده:

دکتر شریفی (متخصص عفونی)

تنظیم کننده:

دفتر پرستاری

(دپارتمان آموزش به بیماران)

در بیماران دیابتی که اعصاب و عروق با هم درگیرند، حتی زخم های کوچک هم باید مهم تلقی شوند چون ممکن است سریعاً عفونت گسترش پیدا کرده و تمام طول پا و حتی کل بدن را درگیر کند.

قرمزی، تعریق، داغ شدن پا از نشانه های عفونت هستند.

مهم ترین روش برای پیشگیری از آسیب پاها حفظ سطح قندخون در محدوده طبیعی، تغذیه صحیح، ورزش و رعایت بهداشت فردی است.

بیماران دیابتی باید به نکات زیر توجه کنند:

۱) روزانه پاهایتان را معاینه کنید تا مشکلات کوچک را بیابید و اجازه ندهید به آسیب های جدی تبدیل شود. با روش های ساده و شستشو و درمانهای موضعی می توانید آنها را رفع کنید.

۲) هر روز پاهایتان را با آب گرم و صابون ملایم بشوئید و از نظر زخم و عفونت مشاهده نمائید.

۳) برای اینکه تمام قسمت های پا را مشاهده کنید می توانید از یک آینه استفاده کنید.

۴) به هر نوع ترک، تاول، پوسته، بریدگی، خراشیدگی، قرمزی توجه کنید.

۵) پاها و به خصوص لای انگشتان را خشک نمائید.

۶) می توانید از کرم های مرطوب کننده در محل پاشنه و قسمتی از پوست پا که خشک شده و ترک برداشته، استفاده کنید ولی هرگز آن را بین انگشتان پا ننمائید.

۷) ناخن ها را کوتاه نگه دارید. کوتاه کردن ناخن ها به صورت صاف بعد از خیساندن یا دوش گرفتن و حمام رفتن باشد.

۸) زمانی که با مواد داغ تماس پیدا می کنید مراقب پاهایتان باشید چون ممکن است بدون اینکه احساس کنید سوختگی رخ دهد.

۹) قبل از این که پاهایتان را در آب فرو ببرید دما را با دستتان کنترل کنید.

۱۰) بدون استفاده از ضد آفتاب در معرض نور خورشید قرار نگیرید.

۱۱) اگر پاهایتان میخچه یا پینه دارد، خودتان برای برداشتن آن ها اقدام نکنید و به پزشک مراجعه کنید.

۱۲) همواره کفش مناسبی که اندازه پایتان است بپوشید و همیشه بعد از ظهرها برای خرید کفش اقدام کنید.

۱۳) پنجه کفش باید طوری باشد که انگشتان پا به راحتی حرکت کنند.

۱۴) هرگز با پای برهنه راه نروید.

۱۵) قبل از به پا نمودن کفش داخل آن را نگاه کنید. سنگریزه ها، بنده کفش و ناخن های بلند می توانند تبدیل به نقاط فشاری شده و منجر به التهاب و عفونت شوند.