

زخم پای دیابتی چیست؟

زخم پای دیابتی یکی از عوارض قابل توجه دیابت است و بیشترین قسمت عوارض پای دیابتی را تشکیل می‌دهد.

چگونه زخم پای دیابتی ایجاد می‌شود.

فشار مداوم روی برجستگی استخوانها در بیماران دیابتی باعث ایجاد تاول می‌شود و سرانجام تاول تمام ضخامت پوست را از بین می‌برد

از دست دادن پوست به همراه درگیری عروق محیطی و سیستم ایمنی ضعیف، باعث ایجاد محیطی مناسب جهت رشد میکروبها و سرانجام ایجاد عفونت می‌شود.

علائم عفونت پا

- گرمی، قرمزی و حساسیت
- تورم
- خروج ترشحات چرکی
- بوی بد زخم

آنچه باید بیمار دیابتی انجام دهد

- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول ، بریدگی ، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی نماید .
- پاهای خود را هر روز بشوید و خصوصا بین انگشتان را به دقت خشک کند .
- قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کند .
- در صورت وجود اختلال دید ، یکی از اعضای خانواده یا یک دوست روزانه پاها را مشاهده کند .
- در صورت خشکی پوست پاها ، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کند .
- جورابهای مناسب کتانی یا نخی بپوشد و روزانه آنها را تعویض کند. از پوشیدن جورابهای رفو شده یا پاره خودداری نماید.
- ناخنها را به صورت عرضی کوتاه کند و هیچگاه آنها را از ته نگیرد .

- هنگام خرید کفش دقت کند که کاملا اندازه باشد. جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز (زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند) صورت گیرد.
- قبل از پوشیدن کفش ، داخل و کناره‌های آن را از نظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کند .
- در فصل زمستان بیشتر احتیاط نماید و از جوراب پشمی استفاده کند. اطمینان داشته باشد که که کفشها برای جورابهای ضخیم به اندازه کافی جا دارد .
- در صورت وجود یک ضایعه جدید ، قرمزی ، تورم ، درد پا یا هرگونه زخم یا تاول فوراً پزشک خود را آگاه کند و تا زمان معاینه پاها را استراحت دهد.

زخم پا بیشترین علت بستری

بیماران دیابتی می‌باشد که می‌تواند

منجر به قطع عضو و ناتوانی گردد

آموزش مراقبت از پا در بیماران دیابتی



© 2001 BaroMedical Photo - Canada

اولیاء بخشایشی
کارشناس ارشد آموزش پرستاری
سوپروایزر آموزشی بیمارستان امام خمینی ره محلات

قابل توجه بیماران دیابتی

۱. هر زخم کوچک و کم اهمیتی را جدی بگیرید.
۲. بهداشت و نظافت پاها را رعایت کنید.
۳. سالانه جهت معاینه پاها به پزشک مراجعه نمایید.
۴. قند خون خود را کنترل کنید، چرا که با افزایش قند خون روند بهبود زخم دیابتی به تعویق می افتد.



به امید سلامت و بهبودی شما
بیمار گرامی

آنچه نباید بیمار دیابتی انجام دهد

- ۱- سیگار نکشد .
- ۲- از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکند.
- ۳- هیچوقت پا برهنه راه نرود.
- ۴- در صورت سردی پاها جوراب بپوشد و آنها را در معرض حرارت مستقیم قرار ندهد .
- ۵- بر روی سطوح داغ مانند شنهای ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نرود .
- ۶- مواد شیمیایی را برای بر طرف کردن میخچه و پینه بکار نبرد و از محلولهای ضد عفونی قوی استفاده نکند .
- ۷- از نوارهای چسبنده روی پا استفاده نکند .
پاها را مدت طولانی در آب قرار ندهد
- ۸- از کش یا بند جوراب استفاده نکند .
- ۹- بدون جوراب کفش نپوشد.