



بیمارستان امام خمینی
بناب

مراقبت از پای دیابتی

تهیه کننده: مسئول آموزش
سلامت

با تایید: دکتر عرفایی
متخصص داخلی

1398

یکی از مهم‌ترین عوارض بیماری دیابت، اختلالات پای دیابتی است. تقریباً 15 درصد از کسانی که مبتلابه دیابت هستند در طول زندگی خود به عوارض پای دیابتی دچار می‌شوند. یکی از مهم‌ترین مشکلات بیمار زخم پای دیابتی است که 34 درصد افراد مبتلابه زخم پای دیابتی دچار قطع عضو می‌شوند. این زخم‌ها می‌توانند علل گوناگونی داشته باشند و باعث عفونت پاها شوند که می‌توان با معاینه زخم‌ها توسط پزشک و تشخیص علت آن و با توجه به علائم، برای درمان زخم پای دیابتی اقدام کرد. علائم و نشانه‌های مختلف آن می‌تواند شامل ورم، سوزش، تاول، ترک پوست، بی‌حسی و گزگز پا، سیاه شدن و کبودی پا و درد باشد

با مراجعه به کلینیک مراقبت از پای دیابتی تحت نظارت پزشکان متخصص و پرستاران آموزش دیده پای دیابتی، آموزش‌های لازم را برای مراقبت از پاها و حفظ بهداشت و نحوه شست‌وشو، پانسمان و پیشگیری از عود زخم‌ها فراگرفت و راهنمای عملی دریافت کرد و از جدیدترین درمان‌های موجود اطلاع یافت

مراقبت در منزل:

- بیماران دیابتی درد را احساس نمی‌کنند بنابراین توصیه می‌شود روزانه پاهای خود را از نظر زخم، برش و التهاب بین انگشتان با یک آینه یا کمک دیگران کنترل کنید.
- همیشه پاهای خود را با آب ولرم بشویید. قبل از دوش گرفتن باید آب را امتحان کنید تا خیلی داغ نباشد.
- بعد از دوش گرفتن بهتر است پاها خشک شوند. مطمئن شوید که بین انگشتان خشک است و محیطی برای رشد قارچ‌ها وجود ندارد.
- پاها را به مدت طولانی در آب قرار ندهید. پاهای خود را از تماس با بخاری، اجاق گاز، رادیاتور و آتش دور نگهدارید.
- به هنگام حمام و سونا از کفش یا دمپایی مناسب استفاده کنید. هنگام خواب از یک جوراب شل استفاده کنید.
- مواظب باشید در هنگام برف و باران پای شما در کفش خیس نشود. در زمستان جوراب و کفش گرم بپوشید.
- از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.
- از مالیدن کرم و یا ژل بین انگشتان اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث رشد قارچ بین انگشتان شود.
- فراموش نکنید که قبل از پوشیدن کفش همواره داخل آن را از نظر وجود برآمدگی، اجسام خارجی و شیئی تیز و آزار دهنده بررسی کنید.

- جهت خرید کفش نو عصرها اقدام کنید. به یاد داشته باشید پاهای شما در ساعات بعدازظهر کمی متورم می شوند بطوری که احتمال دارد کفشی را که صبح خریده اید، در ساعات عصر کمی تنگ به نظر برسد.
- موقع خرید کفش جدید حتما هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید.
- همواره کفش نو را چند ساعت در روز و در منزل به پا کنید، پس از اینکه قالب پاهای شما را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهای شما نمی شود، با آن به بیرون بروید. کفش راحت بخرید. کفش های نوک تیز یا پنجه تیز یا پاشنه بلند نخرید.
- اگر دو جفت کفش دارید سعی کنید یک روز در میان کفش های خود را عوض کنید و همه روزها یک کفش نپوشید.
- به مدت طولانی راه نروید. اگر مجبور به راهپیمایی طولانی هستید هر چند وقت یکبار جوراب و کفش را درآورده و پا را برای دیدن علائم فشار مانند قرمزی معاینه کنید.
- بندهای کفش را خیلی سفت یا خیلی شل نبندید. هر 4 تا 6 ساعت کفش ها را برای استراحت از پا در آورید.
- کفش خود را فقط با یک جفت جوراب به پا کنید. از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید. این کار باعث ایجاد تاول در پای شما می شود.

- دو یا سه بار در روز انگشتان پا را به مدت پنج دقیقه حرکت دهید و مفصل زانو را به سمت بالا و پایین ببرید. این کار موجب جریان خون در پاها و جلوگیری از رکود آن می شود.
 - از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید.
 - حین سوار شدن به اتومبیل، هواپیما، قطار و ... سعی کنید در هر ساعت به مدت 10 دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق های خود را حرکت دهید.
 - پاها را روی هم نیندازید. به انجام ورزش هایی مانند دوچرخه سواری و شنا بپردازید تا آسیبی به پاها وارد نشود.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- هرگونه خراشیدگی یا زخم در پوست
 - تب یا افزایش دمای بدن
 - فرو رفتن ناخن در پوست
 - بدتر شدن زخم پا علی رغم درمان
 - قرمزی، ترشح چرکی از زخم
 - ایجاد میخچه
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی
- منبع : سایت آوای سلامت ، یک عمر سلامتی با خود مراقبتی**