

## دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



## زخم پای دیابتی

### پای دیابتی



### کارگروه آموزش به بیمار بخش عفونی

کد سند: EM-EP-55

تاریخ تدوین: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402

25. بخاطر بسپارید که ترک سیگار و کاهش وزن از اصول اولیه ی پیشگیری و درمان پاهای دیابتی می باشند



- 1) Robert E Rkel. David p. Rokel. Textbook of family medicine .9th ed.
- 2) . K Park. Parks textbook of preventive and social medicine
- 3) Nutrition guide for clinicians. 3<sup>rd</sup> ed. by Neal barnard (editor)

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید



شدید باعث تاول و زخم در پاهایتان نمی شود ، با آن به بیرون بروید.

17. ترجیحا از کفش های چرمی که امکان تبادل هوا دارند، استفاده کنید.

18. هرگاه امکان داشت کفش ها را در آورید و در بین روز دوره های مکرر استراحت برای پاها در نظر بگیرید. هر ۵ ساعت کفش ها را در آورید.

19. از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید.

مثلا "حین سوار شدن به اتوموبیل، هواپیما، قطار و ... سعی کنید در هر ساعت بمدت 10 دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق هایتان را حرکت دهید.

20. هرگونه خراشیدگی یا زخم در پوست را به پزشکتان گزارش دهید.

21. هرگز پاهای سردتان را مستقیما " جلوی بخاری و وسایل گرم کننده قرار ندهید ( این حس سرما ناشی از نوروپاتی یا ایسکمی است و نه سرمای هوا ). بهترین اقدام برای گرم شدن پاهایتان پوشیدن جوراب گرم است. از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.

22. همواره کفش خود را فقط با یک جفت جوراب به پا کنید. از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید. این کار می تواند باعث ایجاد تاول در پای شما بشود.

23. جوراب های فشاری (جوراب واریس) که جای انگشتان در آنها بریده است توصیه نمی گردد، چون خطر کاهش خون رسانی به انگشتان پا را در بردارند.

24. ورزش منظم ، پیاده روی ، خودداری از استعمال دخانیات می تواند به حفظ جریان خون منظم پاها کمک کند

## افراد در معرض خطر ابتلا به پای دیابتی

اگر قند خون فرد دیابتی از حد مجاز بالاتر باشد، به مرور زمان و طی سالیان نه چندان طولانی (حداقل بعد از 10 سال) عوارضی در رگها و رشته های عصبی اندام تحتانی وی پدید می آیند که منجر به بروز شرایطی بنام پای دیابتی می گردند. گرفتگی و تنگی شریانها و وریدهای اندام تحتانی باعث (کم خونی و کم اکسیژنی در بافتها شده که این مسئله زمینه ساز ایجاد پای دیابتی و زخم در پاها میگردد، که این مشکل با کشیدن سیگار بشدت می تواند تسریع گردد. از طرف دیگر قند خون کنترل نشده زمینه بروز (آسیب به رشته های عصبی را در فرد فراهم می آورد، که از علائم آن سردی و یخ کردن پاها، سوزن سوزن شدن آنها، دردهای شبانه، سوزش پاها، اشکال در درک گرما و سرمای محیط خواهد بود.

## مراقبت از پای دیابتی



توصیه هایی که بیماران دیابتی در مورد پاهایشان باید به خاطر داشته باشند:

1. شستشوی روزانه پاها با آب ولرم و صابون (در صورت لزوم و جهت احتیاط بهتر است فرد دیگری هم دمای آب را کنترل

نماید) و خشک کردن آن ها با یک حوله سفید بخصوص لای انگشتان پا.

2. از قرار دادن پاهای خود در آب گرمتر از 40 درجه سانتی گراد خودداری کنید.
3. بررسی روزانه لای انگشتان پا و جستجوی ترک و زخم در بین آنها.
4. بررسی روزانه از کف پاها و در صورت لزوم استفاده از یک آینه جهت بهتر دیدن.
5. پاک کردن چرک از زیر ناخن ها، ولی نه با استفاده از چاقو یا سایر وسایل تیز. ناخن ها را صاف کوتاه کن و از سمباده جهت از بین بردن میخچه ها و پینه ها پس از شستن استفاده نمایید.
6. چرب کردن مکرر کف و روی پاها و نواحی خشک به جز لای انگشتان با استفاده از پماد مخصوص، سپس، پاک کردن تدریجی ترک خوردگی ها و خشکی ها با استفاده از یک سنگ پای طبی.
7. کوتاه نمودن ناخن پاها با سوهان. لازم به تذکر است در صورت استفاده از ناخن گیر هرگز گوشه های ناخن را بیش از اندازه کوتاه نکنید. این کار می تواند منجر به فرورفتن تدریجی ناخن در گوشت بشود.
8. هر روز جوراب تمیز بپوشید. از جوراب های خیلی گشاد و یا خیلی تنگ استفاده نکنید و از پوشیدن جوراب با کش تنگ خودداری کنید.
9. کفش های جلو عقب بسته را به شرطی که از ارتفاع مناسب برخوردار باشند بپوشید. از پوشیدن دمپایی و صندل طبی

در بیرون از منزل اجتناب کنید  
از پوشیدن کفش نامناسب خودداری کنید  
کفش باید راحت باشد



10. فراموش نکنید که قبل از پوشیدن کفش همواره داخل آن را از نظر وجود برآمدگی، اجسام خارجی و شیء تیز و آزار دهنده بررسی کنید.
11. از پدهای سیلیکونی روی انگشتان، جهت ممانعت از فشار روی سطح پستی انگشتان در کفش باید استفاده کرد. استفاده از کفی های مناسب نیز توصیه می شود. کفی طبی را بدون تجویز پزشک استفاده نکن و هیچگاه بدون جوراب کفش نپوشید.
12. در منزل هرگز با پای برهنه راه نروید. بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید.
13. 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.
14. جهت خرید کفش عصرها اقدام کنید. به یاد داشته باشید پاهای شما در ساعات بعد از ظهر کمی متورم میشوند بطوریکه احتمال دارد کفشی را که صبح خریده اید، در ساعات عصر کمی تنگ بنظر برسد.
15. موقع خرید کفش جدید حتما " هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید.
16. همواره کفش نو را چند ساعت در روز و در منزل به پا کنید، پس از اینکه قالب پاهایتان را پیدا کرد و مطمئن