تعریف پای دیابت:

گرفتگی و تنگی رگهای اندام های تحتانی درافراد دیابتی با گذشت زمان باعث کاهش خونرسانی در پاها شده که این مسئله زمینه ساز ایجاد پای دیابتی و زخم در پاها میگردد.

علائم در افراد مستعد زخم پا:

- سردی و یخ کردن پاها
- سوزن سوزن شدن پاها
- سوزش پاها
- اشکال در درک گرما و سرمای محیط
- دردهای شبانه در پاها

عوامل خطر ساز در ایجاد زخم پای دیابتی:

- سابقه دیابت بیشتر از ده سال
- سن بالای 40 سال
- کاهش حس در اندامهای تحتانی
- سابقه مصرف دخانیات
- کاهش نبض محیطی در پاها
- تغییر شکل و یا نقاط فشاری مثل پینه در پاها
- سابقه زخمهای قبلی یا قطع در اندام تحتانی

نکات مراقبتی در بیماران دیابتی تا دچار زخم پا نشوند:

- بعد از شستشوی پاها با صابون ملایم، آنها را با حوله شخصی کاملاً خشک نمایید.

- پوست پاها را با کرم های مرطوب کننده ، نرم و لطیف نگه دارید. هرگز کرم را بین انگشتان پا استفاده نکنید، زیرا احتمال بروز عفونت را زیاد می کند.
- روی پینه ها و میخچه ها را به ملایمت با استفاده از پارچه نرم صاف کنید.
- کف پا باید به دقت برای تشخیص زخم های کوچک احتمالی بررسی شود. اگر شما قادر به مشاهده کف پای خود نیستید، حتما برای این کار از دیگران کمک بگیرید یا از آینه استفاده کنید.
- در منزل هرگز با پای برهنه راه نروید.
- در ساحل دریا و یا روی سطح داغ خیابان با کفش راه بروید.
- قبل از ورود به حمام آب آنرا از نظر داغی بررسی کنید (جهت بررسی گرمای آب از ترمومتر یا آرنج خود استفاده کنید). درصورت لزوم از فرد مطمئن دیگری جهت کنترل دمای آب کمک بگیرید.
- جهت خرید کفش نو عصرها اقدام کنید . 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.
- 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 ازاینکه قالب پاهایتان را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهایتان نمی شود، با آن به بیرون بروید.

- 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.
- بندهای کفش را خیلی سفت یا خیلی شل نبندید.
- اگر دو جفت کفش دارید سعی کنید یک روز در میان کفش هایتان را عوض کنید و همه روزها یک کفش نپوشید.
- داخل کفش را قبل از پوشیدن آن بررسی کنید تا مطمئن شوید داخل آن صاف است و چیزی داخل آن قرار ندارد.
- از پوشیدن کفش های پلاستیکی، پنجه تنگ، پاشنه بلند، جلو یا پشت باز و همچنین کفش‌ها و دمپایی‌های لغزنده خودداری نمایید.
- به مدت طولانی راه نروید . اگر مجبور به راهپیمایی طولانی هستید هر چند وقت یکبار جوراب و کفش را درآورده و برای دیدن علائم فشار مثل قرمزی، پا را به دقت بررسی کنید.
- از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید. برای مدت طولانی پای خود را روی پای دیگر قرار ندهید.
- چهار زانو ننشینید. این کار جریان خون پای شما را کم میکند.
- روزانه 3-2 بار و هر بار به مدت 5 دقیقه مچ پا و نیز انگشتان خود را به طرف بالا و پایین تکان دهید.

- هرگز پاهای سرد تان را مستقیما" جلـوی بخـاری و وسایل گرم کننده قـرار ندهیـد. ایـن حـس سـرما از عوارض دیابت است، نه سرمای هـوا). بـرای گـرم شدن پاهایتان جوراب گرم بپوشید.
- پای خود را گرم نگـه داریـد. هنگـام خـواب از یـک جوراب شل استفاده کنید.
- در زمستان جوراب و کفش گرم بپوشید. در تابسـتان جوراب های نخی مناسبند. توجه کنید بالای جوراب کش دار نباشد تا ساق را بفشارد.
- از مصرف دخانیات پرهیز نمایید.
- وزن خود را کنترل نمایید.
- قنـد خـون خـود را بطـور مرتـب و دقیـق زیـر نظـر متخصص غدد تنظیم کنید.
- داروهای خود را به موقع مصرف نموده و تغذیه سالم داشته باشید.
- با چیدمان مناسب اسباب و اثاثیه منزل، عدم استفاده ازقالی های شـل روی سـطوح سـرامیک، اسـتفاده از عصا و ... از آسیب دیدگی پیشگیری کنید.
- ناخنهای پا را به طورصاف بگیریدو سپس لبه هـای آن را با سوهان ناخن گرد کنید. در صورت فرو رفتن ناخن در بافت انگشتان نسبت به درمـان آن توسـط پزشک اقدام نمایید . از قیچـی بـرای کوتـاه کـردن ناخن استفاده نکنید.
- برای تقویت پاهای خود ورزشهای سـاده و مناسـبی مثل پیاده روی ، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید.

- در هر بار مراجعه به پزشک از او بخواهید پاهایتان را معاینه کند.
- در صورت بروز زخم، بریـدگی ، تـاول یـا سـاییدگی روی پایتان که روند بهبود آن پس از یک روز شروع نشود ، به پزشک خود اطلاع دهید. جهـت برطـرف کردن مشکلات پا، خوددرمانی نکنید ویا از داروهای بدون نسخه یا درمان های خانگی استفاده نکنید.

مراقبت از پاهایتان را از همین حالا شروع کنید و آن را به فردا موکول نکنید.

منبع : پرستاری غدد (برونر و سودارث)–

آموزش به بیمار(اعضای هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی)

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



مراقبت از پا در بیماران دیابتی