

چرا پای بیماران دیابتی زخم میشود؟ یکی از عوارض دیررس بیماری دیابت، نوروپاتی یا گرفتاری اعصاب است. احتمال آن بین 10-15 درصد می باشد. با سن و طول مدت ابتلا به دیابت و چگونگی کنترل قند خون ارتباط دارد. شایعترین شکل نوروپاتی گرفتاری حس درپاها می باشد که بصورت درد سوزن سوزن شدن و یا مور مور شدن درپاها بروز نماید یا بصورت از بین رفتن حس درد و حرارت و حس درک موقعیت پا تظاهر کند.



عدم کنترل دیابت دفاع بدن در برابر میکروب ها و ترمیم زخم را نیز مختل می کند.

افراد در معرض خطر:

وجود دو یا بیشتر فاکتورهای زیر خطر ابتلا را افزایش می دهد:

- از بین رفتن حس پا
- نارسایی عروق پا
- تغییر فرم بعلت فشار به پا
- گرفتاری سیستم اعصاب خودکار بعلت کاهش تعریق و خشکی پوست
- محدودیت حرکات مفصلی
- چاقی
- تاری دید
- کنترل نامناسب قند خون، فشارخون و چربی خون
- عدم رعایت بهداشت پا
- مصرف سیگار

مراقبت از زخم پای دیابتی:

بین 50 تا 70 درصد موارد قطع اندام تحتانی در بیماران مبتلا به دیابت انجام می شود. مراقبت از پا در بیماران دیابتی اهمیت فراوان دارد. هر بیمار دیابتی باید قند خون خود را به دقت کنترل نماید.

برای جلوگیری از این مشکل باید مراقبت های پیشگیری کننده به بیماران آموزش داده شود.

1) کنترل روزانه پاها: بعلت از بین رفتن احساس درد در بیماران دیابتی باید روزانه پاهای خود را از نظر زخم و برش و خراش کنترل کنند.

2) شستن روزانه پاها: بیمار دیابتی باید همیشه پاهای خود را با آب ولرم بشوید. قبل از دوش گرفتن باید آب را امتحان کند مبادا خیلی داغ باشد. بعد از دوش گرفتن بهتر است پاها خشک شوند و بیمار مطمئن شود که بین انگشتان وی خشک است و محیطی برای رشد قارچها بین انگشتان وجود ندارد.



کد: KH – NC – HE 133

تاریخ تدوین: 1400/01

تاریخ ابلاغ: 1400/01

بیمارستان خاتم الانبیا

میانه

عنوان: مراقبت از زخم پای

دیابتی

پای دیابتی



تهیه و تنظیم: هانیه عبدالمهی

سمت: پرستار

تحصیلات: کارشناس پرستاری

استفاده از داروهای اسیدی یا اشیا برنده جهت از بین بردن میخچه ممنوعیت دارد. زیرا باعث آسیب پوستی می گردد.

8) حفظ جریان خون پا: بیماردیابتی دو یا سه بار در روز انگشتان پا را به سمت بالا و پایین ببرد. وقتی روی صندلی می نشیند زیر پایش چیزی بگذارد تا بالاتر از سطح زمین قرارگیرد.

9) ورزش: از ورزشهایی مانند پرش و دویدن خودداری کند و به انجام ورزشهایی مثل دوچرخه سواری و شنا پردازد تا آسیبی به پاها وارد نشود.

10) کنترل عوامل خطر ساز: قند خون کلسترول و فشارخون باید همواره کنترل شوند تا بیمار دیابتی از بروز مشکلات بعدی پیشگیری کند.

منابع:

- اصول مراقبت از زخم پای دیابتی زهرا شایگان مهر
- گاید لاین بین المللی زخم پای دیابتی

آدرس: میانه_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 04152220901-5

3) محافظت پا از سرما و گرما: بیماردیابتی باید پاهای خود را از تماس با بخاری، اجاق گاز، رادیاتور و آتش دور نگه دارد.

4) جلوگیری از خشکی پوست پا: برای نرم نگه داشتن پوست پا از کرم و یا محلول مناسب استفاده شود و از مالیدن کرم بین انگشتان اجتناب کرد. زیرا ممکن است باعث رشد قارچ بین انگشتان گردد.

5) کوتاه کردن ناخنها: ناخنها باید بصورت عرضی و مستقیم کوتاه شوند و گوشه های آن کوتاه نگردد.

6) پوشیدن کفش وجوراب مناسب:

پوشیدن کفش و جوراب مناسب از ایجاد زخم و عفونت جلوگیری می کند. از جوراب سفید و تمیز استفاده کند. و از پوشیدن جورابهایی که کش محکم دارند، خودداری کند.

7) برخورد مناسب با میخچه پا: در صورت ایجاد میخچه باید د راولین فرصت با پزشک معالج مشورت کند. تا بهترین درمان انجام شود. میتوان بعد از حمام از سنگ پا استفاده کرد ولی