

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 ۱۰ سال) عوارضی در رگها و رشته های عصبی اندام تحتانی وی پدید می آیند که منجر به بروز شرایطی بنام پای دیابتی می گردند.

این مشکل با کشیدن سیگار می تواند با

شدت تسریع گردد.

از طرف دیگر قند خون کنترل نشده زمینه بروز نوروپاتی (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.



تشخیص پای دیابتی

به محض اینکه کوچکترین اختلالی در سلامتی پاهای شما ایجاد شده باشد می توانید با بکارگیری روش های پیشگیرانه حفظ سلامتی پاهایتان را تا حد زیادی تضمین کنید. تمام افراد دیابتی نوع ۲ می بایست سالانه تحت معاینه کامل پاها قرار بگیرند و در صورتی که دچار پای دیابتی باشند، در هر بار ویزیت نیز لازم است از نظر سلامت پاها مجدداً معاینه شوند.

مراقبت از پای دیابتی

۱- 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.
۲- بررسی روزانه لای انگشتان پا و جستجوی ترک و زخم در بین آنها.



۳- بررسی روزانه از کف پاها و در صورت لزوم استفاده از یک آینه جهت بهتر دیدن.

۴- 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.

۵- 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.

۶- 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.

۷- در منزل هرگز با پای برهنه راه نروید. قبل از ورود به حمام آب آن را از نظر داغی بررسی کنید.



هوالمشافي

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی،
درمانی کرمانشاه
مرکز آموزشی، درمانی امام خمینی (ره)



عنوان:

زخم پای دیابتی

درمان زخم دیابتی



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

تهیه کننده

سهیلا علی اسلام

مسئول آموزش به بیمار

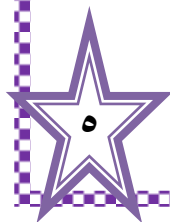
سایت بیمارستان:

www.imamkhomeini.kums.ac.ir

منبع:

برونر و سودارث

کد: ۱۳۹۷۱۰۷-۲۰۲۰



۱۳-هرگز پاهای سردتان را مستقیماً 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.

۱۴-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.

منابع

کبد و غدد برونر سودارث ویرایش

صفحه ۲۱۹-۲۲۲

ویرایش دوازدهم ۲۰۱۰

۸-وقت خرید کفش جدید حتما هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید.

۹-همواره کفش نو را چند ساعت در روز و در منزل به پا کنید، پس از اینکه قالب پاهایتان را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهایتان نمی شود، با آن به بیرون بروید.

۱۰-از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید. مثله: "حین سوار شدن به اتومبیل، هواپیما، قطار و ... سعی کنید در هر ساعت بمدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق هایتان را حرکت دهید.

۱۱-هرگز با تیغ یا چاقو به جان پینه ها یا برآمدگی های پوستی روی پاهایتان نیفتید.

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

