

## بیمارستان امام خمینی (ره) آمله

### نکات مهم در مورد جلوگیری از زخم پای دیابتی



#### توصیه های مهم برای مراقبت از زخم پای دیابتی:

آگاهی بیمار خانواده آنان در زمینه پیشگیری از زخم پای دیابتی و مراقبت از پا نقش بسیار مهمی دارد چرا که با ارائه آموزش صحیح کنترل قند، چربی خون و فشار خون به بیمار می توان از ایجاد زخم و قطع عضو در بیماران دیابتی جلوگیری کرد.

### نکات مهم در مراقبت از پا

- روزانه پای خود را بررسی کنید



پای خود را از نظر بریدگی ها، تاولها، قرمزی تورم یا مشکلات ناخن مشاهده کنید برای مشاهده دقیق کف پای خود از یک آئینه مقعر بایزرگ نمایی استفاده کنید. اگر متوجه هر گونه مشکلی شدید با پزشک خود مشورت کنید

- پای خود را روزانه با آب ولرم شستشو دهید

هرگز از آب داغ استفاده نکنید ( پای خود را با شستشوی روزانه تمییز نگه دارید).

### انگشتان را خشک کنید

شست شوی پای خود را با ملایمت انجام دهید واز پارچه نرم و یا از اسفنج نرم برای شستشو استفاده کنید در هنگام خشک کردن پاها با خشونت و محکم این کار را انجام ندهید و حتماً بین انگشتان را خشک کنید.



- از یک مرطوب کننده استفاده کنید

پای خود را مرطوب کنید ولی بین انگشتان از مرطوب کننده استفاده نکنید زیرا رطوبت بین انگشتان باعث ایجاد عفونت های قارچی می شود مرطوب کردن پاها مانع از خشک شدن پا و خارش و ترک خوردن پاها می شود.

- ناخن ها را کوتاه کنید



ناخنهای خود را به دقت کوتاه کنید و آنها را بصورت خط صاف کوتاه کنید و هرگز گوشه های ناخن را گرد نکنید. ناخنها را بیش از حد کوتاه نکنید چون ممکن است لبه های ناخن در پوست فرو رود. و اگر در مورد ناخن خود نگرانی دارید با پزشک خود مشورت کنید.

### • کفش و جوراب مناسب بپوشید

بیمار دیابتی بایستی همواره از کفش و جوراب مناسب استفاده کند. زیرا ممکن است هنگام راه رفتن چیزی به پای وی آسیب برساند. همچنین کفش و جوراب مناسب از لیجاد زخم و عفونت جلوگیری می کند. از جورابهایی تمییز و سفید استفاده کنید و از جورابهایی که کش محکم دارند استفاده نکنید.

### • به حفظ جریان خون در پا کمک کنید

دو تا سه بار در روز انگشتان پا را به مدت پنج دقیقه حرکت دهید و مفصل پا را بالا و پایین ببرید این کار باعث بهبود جریان خون در پاها و از رکود خون جلوگیری می کند. وقتی روی صندلی می نشینید چیزی زیر پای خود قرار دهید تا پاها بالاتر از سطح زمین قرار گیرند.

### • با میخچه پا چگونه برخورد کنید

اگر در پای شما میخچه ایجاد شود بایستی در اولین فرصت با پزشک خود صحبت کنید تا بهترین درمان انجام شود. می توان بعد از حمام و دوش گرفتن از سنگ پا استفاده کرد اما استفاده از اجسام برنده و نوک تیز و یا مواد اسیدی برای لز بین بردن میخچه به هیچ عنوان توصیه نمی شود زیرا باعث آسیب پوستی می شود.

### • در هنگام ورزش بایستی به این نکات توجه کنید

باید از ورزشهایی مانند پریدن و دویدن خودداری کنید چون این ورزشها ممکن است به پای شما آسیب برساند. می توانید از ورزشهایی چون دوچرخه سواری و شنا استفاده کنید.

### عوامل خطر زا بایستی کنترل گردد



قند خون فشار خون و چربی خون بایستی همواره کنترل گردد تا از بروز عوارض مربوط به دیابت جلوگیری شود. برنامه مراقبت از پا در بیماران دیابتی بسیار مهم است و بیمار در مورد انجام آن باید بسیار با دقت و کوشا باشد. افراد دیابتی بدلیل نوروپاتی محیطی (اختلال عصبی که باعث کاهش تحریک پذیری اعصاب می شود) ممکن است با کاهش عملکرد عصب شوند. این به این معنی است ممکن است اعصابی که وظیفه انتقال حس را به مغز دارند خوب عمل نکنند و این باعث آسیب دیدن پای شما شود. عروق تنگ شده در پای دیابتی ممکن است بهبودی زخم و آسیبی که ایجاد شده را مختل کند.



متبع: راهنمای خود مراقبتی برای سفیران سلامت دفتر ارتقای سلامت وزارت بهداشت

1397

تهیه و تنظیم: زاله دهقانی سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: دکتر خلیل خان احمدی متخصص داخلی و فوق تخصص گوارش

واحد آموزش سلامت 1403