

دیابتی ها باید توجه داشته باشند در مقایسه با سایر افراد مشکلات بیشتری در رابطه با پاهایشان دارند که می تواند منجر به عفونت های خطرناک شود. نکات زیر به شما کمک می کند تا نشانه های عفونت پا را بشناسید و در مراحل اولیه اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید.

پای دیابتی از دو راه ایجاد می شود

صدمه به اعصاب (نوروپاتی)

به طور عادی، اگر پای ما صدمه ببیند یا عفونتی به وجود بیاید، درد برای ما هشدار است تا برای شرایط خطر آماده باشیم و سریعتر به پزشک مراجعه کنیم. در دیابت اعصاب پا تحت تاثیر قرار می گیرد و درد کمتری در پاها احساس می شود. یعنی افراد دیابتی ممکن است درد ناشی از یک بریدگی کوچک یا تاول را، احساس نکنند. احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن می تواند نشان عدم خون رسانی کافی عضو باشد.

سختی دیواره عروق (واسکولوپاتی)

در دیابت، عروق پا نیز تحت تاثیر قرار می گیرند و سخت و تنگ می شوند. بنابراین حجم خون کمتری را به سمت پاها هدایت می کنند. از نشانه های اختلال

در خون رسانی پا، سرد شدن، رنگ پریدگی و کبود شدن پاها خصوصا انگشتان است.

بریدگی ها اگر درمان نشوند، عفونت کرده و می تواند باعث سیاه شدن (گانگرن) پا شود. سیاه شدن پا ضایعه ای است که در صورت عدم درمان منجر به قطع کردن پا می شود، تا آسیب به بخش های بالاتر و سالم تر منتقل نشود.

در بیماران دیابتی که اعصاب و عروق با هم درگیرند، حتی زخم های کوچک هم باید مهم تلقی شوند، چون ممکن است سریعاً عفونت گسترش پیدا کرده و تمام طول پا و حتی کل بدن را درگیر کند.

قرمزی، تعریق و داغ شدن پا از نشانه های عفونت هستند. وقتی خون کمتری به پا برسد، پا به اندازه کافی اکسیژن و غذا دریافت نمی کند و نمی تواند در مقابل عفونت ها جنگیده و خوب ترمیم شود.

مهمترین روش برای پیشگیری از آسیب پاها حفظ سطح قند خون در محدوده طبیعی، تغذیه صحیح، ورزش و رعایت بهداشت فردی است.

اگر شما یک بیمار دیابتی هستید، حتما روزانه پاهایتان را معاینه کنید تا مشکلات کوچک را بیابید و اجازه ندهید به آسیب های جدی تبدیل شود. با روش های ساده شست و شو و درمان های موضعی، میتوانید

آنها را رفع کنید.

بیماران دیابتی باید به نکات زیر توجه

نمایند:

- هر روز پاهایتان را با آب گرم و صابون ملایم بشویید و از نظر زخم و عفونت مشاهده نمایید.

- برای اینکه تمام قسمت های پا را مشاهده کنید، می توانید از یک آینه استفاده کنید.

- به هر نوع ترک، تاول، پوسته، بریدگی، خراشیدگی و قرمزی توجه کنید.

- پاها و به خصوص لای انگشتان را کاملا خشک کنید. می توانید از کرم های مرطوب کننده در محل پاشنه و قسمتی از پوست پا که خشک شده و ترک برداشته، استفاده کنید؛ ولی هرگز آن را بین انگشتان پا ننمایید.

- ناخن ها را کوتاه نگه دارید، کوتاه کردن ناخن ها به صورت صاف، بعد از خیساندن یا دوش گرفتن و حمام رفتن باشد.

- زمانی که با مواد داغ تماس پیدا می کنید، مراقب پاهایتان باشید. چون ممکن است بدون اینکه احساس کنید، سوختگی رخ دهد.



MH-QI-HE-۱۱



زخم پای دیابتی چیست؟

پای دیابتی



مرکز پزشکی آموزشی و درمانی مهدیه

تهیه کننده: جعفری نژاد

هرگز با پای برهنه راه نروید.

-قبل از به پا کردن کفش، داخل آن را نگاه کنید .
-سنگریزه ها، بند پاره کفش و ناخن های بلند می
توانند تبدیل به نقاط فشاری شده و منجر به التهاب و
عفونت شوند.

-تب و لرز نشانه عفونت است در صورت مشاهده،
سریعا با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید
عفونت های کوچک با رعایت بهداشت روزانه و
مراقبت های ساده و آنتی بیوتیک های تجویز شده
توسط پزشک قابل درمان هستند. ولی اگر درمان به
هر دلیلی به تاخیر بیفتد، عفونت وسعت یافته و حتی
می تواند تا استخوان های پا نیز برسد و احتیاج به
جراحی پیدا کند.

-رعایت بهداشت پاها شامل مراقبت روزانه، پوشش
مناسب و جلوگیری از زخم شدن و صدمه پا و ویزیت
منظم توسط پزشک است.

منبع:

www.pishgiri.ir

قبل از اینکه پایتان را در آب فرو ببرید، دمای آن را با
دستان کنترل کنید.

-بدون استفاده از ضد آفتاب در معرض نور خورشید
قرار نگیرید.

-اگر پایتان میخچه یا پینه دارد، خودتان برای
برداشتن آنها اقدام نکنید و اجازه بدهید پزشک آنها را
بردارد.

نکات قابل توجه در انتخاب کفش و

جوراب

-همواره کفش مناسب که اندازه پایتان است، بپوشید
و همیشه بعدازظهرها برای خرید کفش اقدام کنید.

-پنجه کفش باید طوری باشد که انگشتان پا به
راحتی حرکت کنند.

-هرگز کفشی که قسمت پنجه و پاشنه آن باز است،
نپوشید

-جوراب تمیز نخی به پا کنید و هر روز آنها را عوض
نمایید.

-از پوشیدن جوراب های سفت و کشی اجتناب کنید.