مددجویان دیابتی , شما در مقایسه با سایر افراد مشکلات بیشتری در رابطه با پاهایتان دارید که می تواند منجر به عفونت های خطرناک شود.

دیابت : بیماری است که به علت عدم تولید کافی انسولین در بدن ایجاد می شود.قند خون بالا باعث آسیب مویرگها و اعصاب می شود, در نتیجه خونرسانی به پاها به خوبی انجام نمی شود و حس های اندام تحتانی ازبین می رود و پاها مستعد ایجاد زخم می شود. تغییر شکل استخوان های پا و وارد شدن ضربه به پا زمینه بروز زخم های پا را بیشتر می کند .

ریسک فاکتورهای زخم پای دیابتیک

۱) کفش نامناسب
۲) بهداشت ضعیف
۳) کوتاه کردن نامناسب ناخن ها
۴) مصرف الکل
۵) مشکلات بینایی
۶) مشکلات قلبی
۷) مشکلات کلیوی
۸) چاقی
۹) مصرف سیگار

مهمترین روش برای پیشگیری از آسیب پاها حفظ سطح قند خون در محدوده ی طبیعی , تغذیه صحیح , ورزش و رعایت بهداشت فردی و معاینه کف پاها توسط خود بیمار است.

نکات زیر در مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است :

۱)هر روز پاهایتان را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید.

۲)قبل از شستشوی پاها دمای آب را با دست ها یا آرنج خود کنترل کنید.

۳)به ملایمت پاهایتان ،خصوصا بین انگشتان پا را خشک کنید.

۴) به طور روزانه پاها را از نظر ترک،قرمزی،زخم , تاول،کبودی و لکه های سفت و سخت بررسی کنید.در صورت لزوم از یک آیینه برای کنترل ودیدن پاها استفاده کنید.

۵) در صورت خشکی پوست پاها, پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید.

۶) جوراب های مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید.

۷) کوتاه کردن ناخن ها بهتر است با ناخن گیربعد از شستن وخشک کردن پاها صورت گیرد.

۸) ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کنید(نه به صورت هلالی) وبا یک سوهان صاف کنید

۹) سیگار نکشید

۱۰) در صورت سردی پاها جوراب بپوشید و آن ها را در معرض حرارت مستقیم (نزدیک بخاری یا کرسی) قرار ندهید.

۱۱) از کیف آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید

۱۲) هرگزبا پای پرهنه راه نروید این آسانترین گام برای پیشگیری از آسیب رسیدن به پاهایتان می باشد.

۱۳) اگر میخچه و پینه دارید هرگز برای برداشتن آنها خود اقدام نکنید و اجازه بدهید پزشک آنها را بر دارد.

۱۴) بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخرشنا راه نروید

۱۵) از کش یا بند جوراب استفاده نکنید

۱۶) هنگام خرید کفش دقت کنید که کاملا اندازه باشد و به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید.

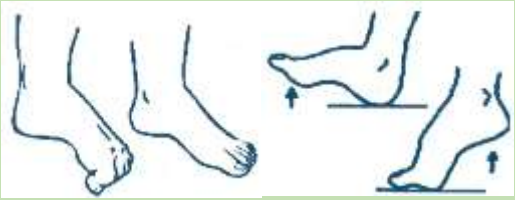
۱۷) پنجه ی کفش باید طوری باشد که انگشتان پا به راحتی حرکت کنند.

۱۸) جنس کفش باید چرمی باشد و تبادل هوا به داخل کفش بخوبی انجام شود.

۱۹) قبل از پوشیدن کفش داخل کفش ها را چک کنید و مطمئن شوید که هیچ گونه جسم خارجی داخل کفش نیست.

۲۰) کفش باید در اواخر روز خریداری شود زیرا پاها بزرگترین اندازه را دارند.

به منظور افزایش جریان خون پاهایتان تمرینات زیر را هر روز ۲-۳ نوبت هر بار ۱۰ بار انجام دهید.



دانشکده علوم پزشکی ساوه

مجتمع بیمارستانی شهدا ۱۷ شهریور و مدرس

زخم پای دیابتیک

گروه آموزشی سلامت به مددجو

آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-مجتمع بیمارستانی ۱۷ شهریور و مدرس

تلفن: ۴۲۲۲۲۰۴۲ -۰۸۶

پست الکترونیک: h17shahrivar@yahoo.com