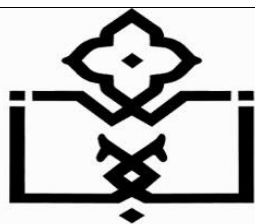


دیابتیها باید توجه داشته باشند در مقایسه با سایر افراد مشکلات بیشتری در رابطه با پاهایشان دارند که میتواند منجر به عفونتهای خطرناک شود. نکات زیر به شما کمک میکند تا نشانه های عفونت پا را بشناسید و در مراحل اولیه اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید. پای دیابتی از دو راه ایجاد میشود: ۱- صدمه به اعصاب (نوروپاتی) به طور عادی، اگر پای ما صدمه ببیند یا عفونی به وجود بیاید، درد برای ما هشدار است تا برای شرایط خطر آماده باشیم و سریعتر به پزشک مراجعه کنیم. در دیابت اعصاب پاتحت تاثیر قرار میگیرد و درد کمتری در پاها احساس میشود. یعنی افراد دیابتی ممکن است درد ناشی از یک بریدگی کوچک یا تاول را، احساس نکنند. احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن میتواند نشان عدم خورنرسانی کافی عضو باشد. ۲- سختی دیواره عروق (واسکولوپاتی) در دیابت، عروق پا نیز تحت تاثیر قرار میگیرند و سخت و تنگ میشوند. بنابراین حجم خون کمتری را به سمت پاهادایت میکنند. از نشانه های اختلال در خورنرسانی پا، سرد شدن، رنگ پریدگی و کبود شدن پاها خصوصا انگشتان است.	بریدگیها اگر درمان نشوند، عفونت کرده و میتواند باعث سیاه شدن (گانگرن) پا شود. سیاه شدن پا ضایعه ای است که در صورت عدم درمان منجر به قطع کردن پا میشود، تا آسیب به بخشهای بالاتر و سالمتر منتقل نشود. در بیماران دیابتی که اعصاب و عروق با هم درگیرند، حتی زخمهای 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 نمیکند و نمیتواند در مقابل عفونتها 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 رامعاینه کنید تا مشکلات کوچک را بیابید و اجازه ندهید به آسیبهای جدی تبدیل شود. با روشهای ساده شستشو و درمانهای 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 واز نظر زخم و عفونت مشاهده نمایید. - برای اینکه تمام قسمتهای پا را مشاهده کنید، میتوانید از یک آینه استفاده کنید. - به هر نوع ترک، تاول، پوسته، بریدگی، خراشیدگی و قرمزی توجه کنید. - پاها و به خصوص لای انگشتان را کاملاً خشک کنید. میتوانید از کرمهای 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 نمالید. - ناخنها را کوتاه نگه دارید، کوتاه کردن ناخنها به صورت صاف، بعد از خیساندن یا دوش گرفتن و حمام رفتن باشد. - زمانی که با مواد داغ تماس پیدا میکنید، مراقب پاهایتان باشید. چون ممکن است بدون اینکه احساس کنید، سوختگی رخ دهد.
---	--	---



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

پای دیابتی



-تب و لرز نشانه عفونت است در صورت مشاهده،
سریعاً با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید.
عفونتهای کوچک با رعایت بهداشت روزانه و
مراقبتهای ساده و آنتی بیوتیکهای تجویز شده توسط
پزشک قابل درمان هستند. ولی اگر درمان به هر
دلیلی به تاخیر بیفتد، عفونت وسعت یافته و حتی
میتواند تا استخوانهای 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.

DIABETIC FOOT ULCER



منبع : برونر و سودارت ۲۰۱۸

تاییدشده توسط دکتر ابوالفضل سلیمانی متخصص
داخلی.

قبل از اینکه پایتان را در آب فرو ببرید، دمای آن را
بداستان 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 بعد از ظهرها 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 جورابهایی سفت و کشی اجتناب کنید
هرگز با پای برهنه راه نروید.

-قبل از به پا کردن کفش، داخل آن را نگاه کنید.

سنگریزه ها، بند پاره کفش و ناخنهای بلند میتوانند
تبدیل به نقاط فشاری شده و منجر به التهاب و
عفونت شوند.

بیجا راجستان الفطیر