

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
شبکه بهداشت و درمان شهرستان نظر آباد
بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)

راهنمای مراقبت از پاها در بیماران دیابتی



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار - بهار ۹۸
تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۳
منبع: دهقان نیری، ناهید-اسدی نوقابی، احمدعلی-
موسی پور توسروندانی، معصومه- درسنامه پرستاری داخلی
جراحی برونر و سودارث متابولیسم و آندوکراین (کبد، صفرا،
دیابت و آندوکراین) ۲۰۱۸، جلد ۱۱ - نشر جامعه نگر

همچنین کفشها از نظر اندازه نه بزرگ باشند و نه کوچک. بهتر است کفشی انتخاب کنید که پاشنه ای در حدود ۳-۲ سانتی متر داشته باشد، کفشی که پاشنه اش خیلی بلند و یا کاملاً تخت باشد گزینش مناسبی نیست. جورابهایتان حتماً نخی باشد و هر روز شسته شود.

۸- محافظت پا از سرما خوردگی: باید در حمام و سونا هم کفش پوشید و برای جلوگیری از آفتاب سوختگی در ساحل دریا پماد ضد آفتاب مالیده شود. پا را باید از بخاری، رادیاتور و آتش هم دور نگه داشت. شبانه اگر هوا سرد است باید جوراب پوشیده تا پا گرم بماند. در هوای سرد برای جلوگیری از سرمازدگی باید همواره پا را چک کرد.

۹- حفظ جریان خون پا: وقتی فردی روی صندلی می نشیند بهتر است زیر پایش چیزی بگذارد که بالاتر از سطح زمین باشد. دو یا سه بار در روز انگشتان پا را برای ۵ دقیقه حرکت دهد و زانو را بالا و پایین برد تا خون در ساق پا و انگشتان بهتر جریان یابد. برای مدت طولانی نباید پایش را خم نگه دارد.

۱۰- ورزش: فرد دیابتی که حس اندامهایش دچار اشکال شده باید از ورزشهای حرفه ای مثل پرش، دویدن و... اجتناب کند و ورزشهایی مثل شنا، دوچرخه سواری که آسیب به او نمی زنند انجام دهد. ورزش علاوه بر اینکه موجب جریان بهتر خون در پا می شود به سلامتی و شادابی کمک می کند. کفشهای ورزشی انتخاب شده باید کاملاً اندازه پا باشد و از پا محافظت کند.

قابل توجه مددجویان محترم:

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۷-۴۵۳۵۵۹۵۳، داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت

۵- وجود میخچه و یا سفتی پوست کف پا:

اگر در پا میخچه ایجاد شد باید با پزشک متخصص مشورت کرد تا بهترین درمان برای آن پیدا شود. با اجازه پزشک می توان بعد از حمام یا دوش گرفتن از سنگ پا استفاده کرد ولی استفاده از تیغ، داروهای اسیدی سوزاننده که میخچه را حذف می کنند قدغن است، زیرا خود موجب آسیب پوستی می شوند.

۶- ناخن گرفتن هفتگی:

بعد از اینکه پا شسته شد و خشک گردید می توان ناخنها را گرفت. ناخنها را باید عرضی و مستقیم گرفت و به فرو رفتن در گوشه ها توجه کرد. اگر ناخن خوب دیده نمی شود یا ناخن ضخیم شده و یا زیر پوست رفته باید با جراح مشورت کرد.

۷- پوشیدن همیشگی کفش و جوراب:

باید همواره بیمار دیابتی کفش و جوراب بپوشد زیرا ممکن است در هر قدم که گذاشته می شود، چیزی به پا آسیب برساند و پوشیدن جوراب و کفش از ورم و زخم هم جلوگیری می کند و همچنین جورابهای تمیز و سفید استفاده شود و از پوشیدن جورابهایی که کش محکم دارند خودداری شود. هر بار پیش از پوشیدن کفش ها باید داخل آن چک شود که مبادا چیزی در آن وجود داشته باشد که به پا آسیب برساند. کفشهای بیمار از جنس چرم مرغوب بوده و ترجیحاً دو جفت داشته باشد که صبح از یک جفت استفاده کند و بعد از ظهر از جفت دیگر،



به نام خدا

راهنمای مراقبت از پاها در بیماران دیابتی:

فرد دیابتی می تواند به سادگی از بیماریهای جدی پا که منجر به قطع پا و انگشتان شود جلوگیری کند ، مراقبت از پا برای هر فرد دیابتی اهمیت دارد بویژه کسانی که ۱- حس پایشان از بین رفته ۲- تغییر در شکل پا دارند ۳- زخمها یا ضایعاتی در پا دارند که بهبود نمی یابد.

آسیب به اعصاب پا موجب می شود که حس پا از دست برود و بیمار نتواند مثلاً سنگریزه ای را در کفش خود حس کند و ممکن است همین سنگریزه منجر به زخم پا شود. اگر کفش تنگ باشد و به علت آن تاولی ایجاد شود ، بیمار توانایی حس آن را ندارد و این قبیل زخمها می توانند منجر به قطع اندام شوند. همواره باید قند خون با دقت اندازه گیری شود و کنترل روزانه آن از مشکلات جدی پا جلوگیری می کند.

پای دیابتی



از پوشیدن کفش نامناسب خودداری کنید



توصیه ها و اقدامات خودمراقبتی بیمار:

برای جلوگیری از مشکلاتی که ممکن است منجر به قطع پا شوند ، به چند توصیه زیر توجه کنید:

۱- کنترل عوامل خطر ساز

قند ، کلسترول و فشار خون را همواره باید در حد نرمال نگه داشت تا از قطع پا و یا همچنین مشکلات کلیه جلوگیری شود.

همکاری با یک تیم مراقبت درمان، کیفیت زندگی بیمار را ارتقاء میدهد . این تیم شامل: جراحان عروق، متخصص غدد داخلی ، پرستار ، راهنمای رژیم غذایی ، ارتوپد و است که مشخص می کنند:

- چه وقت باید کلسترول ، فشار خون و هموگلوبین A1C را اندازه گیری کرد.
- چگونه و چه وقت قند خون را تست کرد.
- بیمار غذاهایی مصرف کند که چربی کم ، فیبر غذایی زیاد داشته باشد مانند میوه و سبزی .
- ورزش روزانه فراموش نشود.
- سیگار نکشد.
- برنامه مراقبت از پا را رعایت کند.
- سالانه یکبار پاها ، چشمها و کلیه ها چک شود.

۲- کنترل روزانه پاها:

در پاها ممکن است ضایعات جدی ایجاد شود ، ولی چون احساس درد وجود ندارد پا را باید روزانه چک کرد که مبادا برش ، زخم ، نقاط قرمز ، ورم و یا عفونت بین انگشتان وجود داشته باشد. باید زمان خاصی در روز (عصرها بهتر است) را به دیدن دقیق پا اختصاص داد و سعی کرد این کار جزء عادات روزانه شود . اگر بیمار به دلیل پیری و یا ناتوانی نمی تواند خم شود می تواند از آئینه کمک بگیرد و یا از اعضای خانواده اش بخواهد به او کمک کنند.



۳- شستن روزانه پاها:

پا باید در آب ولرم (نه داغ) شسته شوند. قبل از حمام و یا دوش گرفتن باید آب را با پشت آرنج امتحان کرد که مبادا خیلی داغ باشد. پاها بهتر است خشک شوند و بیمار مطمئن شود که بین انگشتان او هم خشک شده است (مبادا عفونت قارچی در پا ایجاد گردد).

۴- نرم نگه داشتن پوست پا:

باید ژل ، کرم و یا محلولی به پوست مالیده شود تا از خشکی پوست جلوگیری شود. باید از مالیدن کرم یا ژل بین انگشتان اجتناب کرد زیرا خود ممکن است ایجاد عفونت کند.



