



مراقبت از پا در بیماران دیابتی



شناسنامه پمفلت آموزشی

موضوع	مراقبت از پا در بیماران دیابتی
تهیه کننده	ف.بخشی (کارشناس دیابت بیمارستان امین)
تأیید کننده علمی	آقای دکتر نادر طاهری
سمت	فوق تخصص غدد
تاریخ تهیه	تابستان ۱۳۹۸
کد پمفلت	PLT/SPS-PRF/015-01

می تواند باعث اصطکاک و ساییدگی و ایجاد تاول در پا شود
برای کنترل این مشکل بایستی از پوشیدن کفش بدون
جوراب خودداری کنید



- ❖ بیمار دیابتی باید جورابهای خود را روزانه تمیز یا تعویض کنند
- ❖ تعویض یا تمیز نمودن روزانه جورابها مانع از ایجاد یا تشدید عفونت در پا میشود. جوراب ترجیحا دارای نقش و طرح برجسته نباشد که باعث ایجاد فشار موضعی به پا شود
- ❖ بهتر است از جورابها با رنگ روشن استفاده کنند تا در صورت وجود هرگونه ترشح خونی یا چرک زودتر متوجه شوند
- ❖ نحوه و بهترین زمان گرفتن ناخن بهترین زمان برای کوتاه کردن ناخن بعد از استحمام است
- ❖ ناخن ها باید به صورت مستقیم کوتاه شوند و گوشه های ناخن گرفته نشوند ناخن ها نباید از ته گرفته شوند بهتر است حدود یک میلی متر ناخن باقی بماند
- ❖ بعد از کوتاه کردن ناخن بهتر است به صورت ملایم به ناخن سوهان کشیده شود و برای کوتاه کردن ناخن از ناخن گیر تیز و تمیز استفاده شود



- داخل کفش نباید درزهای سفت و ضخیم داشته باشد
- بهتر است کفش کاملا تخت نباشد و همچنین پاشنه آن پهن باشد و حداکثر بیشتر از ۲ سانتی متر نباشد
- به دلیل ورم مختصر پاهادر طول روز بهترین زمان برای خرید کفش بعد از ظهرها می باشد
- زمانیکه کفش نو خریداری میکنید بهتر است ۲۰-۳۰ دقیقه در منزل آن را بپوشید و راه بروید
- هنگام پوشیدن کفش بهتر است داخل کفش را از لحاظ وجود اجسام خارجی بررسی کنید
- در سفر از کفش مناسب استفاده نمایند کفش هایی که به صورت موضعی به پا آسیب نرساند یا سبب بروز تاول نشود
- بهتر است از پای پوش جلو بسته و دارای حفاظ برای پا استفاده نمایند
- از پوشیدن دمپایی هایی که میان شصت پای آنها با انگشت بعدی توسط دمپایی فاصله می افتد پرهیز نمایند
- بایستی از پوشیدن کفش بدون جوراب خودداری کنید
- هنگام پوشیدن کفش به دلیل لغزیدن پا در کفش در حین راه رفتن و به ویژه وقتی پا عرق کرده است

دیابت و مراقبت از پا

دیابت با اثر گذاشتن روی اعصاب مخصوص حس و حرکت اختلالاتی در افراد ایجاد میکند که این عارضه بیشتر در پاها دیده میشود (به صورت بی حسی و گزگز شدن انگشتان و...) وقتی مشکلات عصبی حسی با مشکلات عروق پاها و فشار حاصل از تحمل وزن بدن همراه میشود ممکن است مشکلات شدید تری مثل زخم های پا ایجاد کند این زخم ها گاهی طولانی مدت فرد را گرفتار میکند و باعث مشکلات شدیدی مثل عفونت میشود و گاهی به جراحی و یا حتی قطع عضو ختم میشود شایعترین علت قطع پا بعد از سوانح دیابت می باشد این عارضه با انجام مراقبت های لازم در حد بسیار بالایی قابل کنترل میباشد

پیشگیری از ابتلا به عوارض پا



در دیابت پاهای بیمار به دلیل تحمل فشار به راحتی دچار آسیب میشود که ناشی از اختلال عروق و نیز عدم احساس کافی درد به دلیل نوروپاتی است به همین دلیل باید روزانه پاهای خود را کنترل نمایید تا متوجه زخم یا تاول شده و اقدامات لازم انجام دهید البته در نقاطی از پا که پینه یا مخچه وجود دارد احتمال آسیب بیشتر است. راه رفتن طولانی و کفش نامناسب باعث تشدید عارضه میشود

➤ هر روز پای خود را (به خصوص لای انگشتان از نظر وجود زخم قرمزی تورم و تغییر شکل بررسی کند



➤ روزانه پای خود را با آب ولرم و صابون شستشو دهید



➤ قبل از قرار دادن پا در آب دمای آن را با آرنج خود چک کنید زیرا در اثر دیابت ممکن است پاهایتان حساسیت خود را نسبت به دما از دست داده باشند و در این صورت دچار سوختگی شوید

➤ افراد مبتلا به دیابت بعد از شستشوی پا باید به طور کامل پا را (بخصوص لای انگشتان) را با حوله نرم و رنگ روشن خشک نمایند. بهتر است حوله از نظر آلوده شدن به خون بررسی شود



➤ بعد از خشک نمودن پا، در نواحی کف پا و روی پا بخصوص نواحی که خشک هستند از کرم مرطوب کننده استفاده نمایید نکته بسیار مهم اینکه از کرم مرطوب کننده در بین انگشتان خودداری شود زیرا رطوبت بین انگشتان میتواند محیط مناسب برای رشد قارچ فراهم نماید



➤ هنگام شستشوی پا از غوطه ور کردن پا به مدت طولانی در آب خودداری کنند زیرا این کار باعث از بین رفتن چربی سطح پوست و ایجاد خشکی در پا میگردد



➤ توجه داشته باشید پای برهنه راه نروید زیرا آسیب اندام تحتانی به دلیل آسیب ناشی از تماس با سطح زبر و خشن فرش یا موکت و نیز اجسام برنده و تیز وجود دارد پوشیدن دمپایی در منزل میتواند این خطرات را به حد قابل توجهی کاهش دهد



➤ از کفش مناسب استفاده نمایند

➤ سایز کفش نباید تنگ یا گشاد باشد

➤ کفش مناسب برای بیماران دیابتی باید پنجه پهن

و بلند داشته باشد

➤ ساق کفش به میچ پا فشار وارد نکند

➤ از پوشیدن کفش های جلو باز و پشت باز و پنجه

تنگ خودداری شود