

## پای دیابتی چیست؟

بالا بودن سطح قند خون در افراد مبتلا به بیماری دیابت، باعث بروز عوارض متعددی از جمله بیماری های عروق (رگ ها) و اعصاب محیطی می شود. علت این عوارض کاهش خونرسانی ناشی از بیماری های عروق بزرگ است. این اختلال در افراد دیابتی بیشتر بصورت درگیری شریان های (سرخرگ های) پا می باشد، پس بیشتر اختلالات از زانو تا قوزک پا دیده می شود. درگیر شدن اعصاب محیطی (اعصاب حسی حرکتی در اندام ها) از عوارض دیگر دیابت است که در اصطلاح نوروپاتی محیطی نامیده می شود. نوروپاتی محیطی عمده ترین علت زخم های پای دیابتی است.

**قند خون کنترل نشده و طول مدت ابتلا به دیابت** مهم ترین عوامل خطر هستند. با افزایش سن این خطر نیز افزایش می یابد. مصرف الکل نیز از دیگر عوامل خطر می باشد.

## علائم هشدار دهنده:

- گاهی بدون علامت
- کاهش حس در ناحیه پاها
- سوزش و خواب رفتن عضو درگیر
- سوزن سوزن شدن
- دردی که به آسانی به درمان پاسخ نمی دهد
- بدتر شدن درد در هنگام شب
- درد پس از راه رفتن یا از پله بالا رفتن
- درد هنگام بلند کردن پاشنه
- لنگیدن متناوب
- سردی پاها و انگشتان
- رنگ پریدگی پوست پاها
- کاهش موهای ناحیه ساق و پاها
- زخم در ناحیه پاها که به آسانی بهبود نمی یابد

## علت ایجاد کننده پای دیابتی:

- حرارت:

افراد مبتلا به نوروپاتی (کاهش حس در پاها) مستعد صدمات خارجی هستند، صدمات مربوط به حرارت معمول هستند مخصوصا در فصل زمستان. افراد باید حداقل فاصله 2 متری را از وسایل گرم کننده مثل بخاری حفظ کنند. راه رفتن با پای برهنه در تابستان در شن و یا زمین داغ نیز می تواند عامل دیگری باشد.

- کفش:

اکثریت صدمات خارجی پا مربوط به پوشش نامناسب پا است. کفش تنگ و یا وجود اشیاء خارجی در کفش که فرد نمی تواند آنها را حس کند باعث صدمه می شوند.

- مواد شیمیایی:

مواد شیمیایی که برای درمان میخچه بکار می روند نیز می تواند باعث ایجاد سوختگی در پای بی حس و ایجاد زخم شود.

## علائم عفونت زخم پا:

- ورم
- قرمزی
- حرارت
- بوی بد زخم
- افزایش ترشحات
- اشکال در خوب شدن زخم

## پیشگیری از پای دیابتی:

- نگاه داشتن سطح قند خون در محدوده قابل کنترل و رعایت نکات زیر نقش اصلی در جلوگیری از پای دیابتی را دارند.
- هر روز صبح پا را از نظر وجود تاول، بریدگی و خراش بررسی کنید. لای انگشتان پا قسمتهای مهمی هستند که نباید فراموش شوند. برای قسمتهایی که دیده نمی شوند بهتر است از آینه دستی استفاده شود. در صورتی که مشکل بینایی دارید از نزدیکان خود بخواهید تا در صورت مشاهده و بررسی کامل پا به شما کمک کنند.



- هر روز صبح پاها را با آب ولرم شسته و به دقت خشک کنید. به لای انگشتان پا توجه بیشتری داشته باشید و آنها را کاملا خشک کنید.





بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بعثت

## زخم پای دیابتی

واحد آموزشی

خرداد 1394

- هرگز با پای برهنه روی زمین را نروید.
- از آب خیلی گرم یا سرد جهت شستشوی پای خود استفاده نکنید.
- برای حفظ جریان خون کافی در پاهارعايت نکات زیر ضروری است:
- ✓ بالا نگه داشتن پاها حین نشستن
- ✓ پاهایتان را به مدت طولانی روی هم قرار ندهید.
- ✓ تکان دادن انگشتان و مچ پا
- اگر در پاهایتان زخمی دارید که ترمیم آن طول کشیده است، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

"به علت پای دیابتی، هر 30 ثانیه یک پا قطع می شود و این در حالی است که پای دیابتی قابل پیشگیری است!"

"با آرزوی تندرستی برای شما"

منبع:

excerpt from elham moosavinasab thesis for the degree of master of sciences in nursing education(Validating a Web-based Diabetes Education Program in continuing nursing education: knowledge and competency change and user perceptions on usability and quality. J of Diabetes and Metabolic Disorders,2014.)

- قبل از شستشوی پا درجه حرارت آب را با دماسنج یا آرنج خود امتحان کنید.



- درون کفش ها را از نظر وجود اجسام خارجی، پارگی کف و نقاط زبر و خشن و ناصاف بررسی کنید.
- از پوشیدن کفش های جلو باز، صندل ها و کفش های راحتی دارای تسمه های بین انگشتی خودداری کنید.
- هرگز بدون کفش راه نروید.
- برای برطرف شدن خشکی پوست پاهایتان می توانید از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید. به این منظور ابتدا پاها را بشویید و به دقت خشک کنید سپس یک لایه از کرم را روی پوست پای خود بجز بین انگشتان بمالید.



- اگر از سردی پاهایتان در طول شب رنج می برید جوراب بپوشید.
- جوراب هایی بپوشید که از جنس نخ و از نظر اندازه مناسب باشند. هر روز جورابتان را عوض کنید. جوراب باید سایز مناسب داشته و از جنس کتان، نخی یا پشمی باشد.
- ناخن های انگشتان پا را به صورت خط راست کوتاه کرده و هرگز به شکل هلالی و از ته نگیرید.
- دست کم یک بار در سال به پزشک مراجعه کرده و از او بخواهید پاهایتان را معاینه کند.
- در صورت وجود هر گونه درد یا تاول، وجود میخچه یا پینه در پاهایتان به پزشک مراجعه کنید.
- سیگار نکشید.