



## زخم دیابتی :

یکی از بیماریهای شایع در جامعه امروزی دیابت است که عوارض متعددی در اعضای حیاتی بدن از جمله قلب، چشم، عروق، کلیه و پاها ایجاد میکند. زخم پای دیابتی درست مانند هر زخم دیگری به وجود می آید. این زخم ممکن است در اثر یک بریدگی، تاول یا هر آسیب جزئی دیگری باشد. زخم معمولی طی چند روز به طور طبیعی بهبود پیدا میکنند اما زخمهای دیابتی به دلیل گردش خون آهسته و آسیب عصبی ناشی از دیابت به خوبی بهبود نمی یابند. با سرایت عفونت به لایه های زیرین پوست گسترش خواهد یافت.

## علل و منشا بیماری:

قند خون بالا باعث آسیب موریرگها و عصب میشود در نتیجه خونسائی به پاها به خوبی انجام نمیشود. آسیب اعصاب به صورت بی حسی، سوزن سوزن شدن یا مور مور شدن سبب ضایعات جدی و جبران ناپذیر از جمله قطع عضو خواهد شد. بنابراین مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است.

## علائم و نشانه های بیماری

از اولین نشانه های زخم پای دیابتی میتوان به تورم، قرمزی، درد و بوی بد از پا اشاره کرد. بیشتر اوقات فرد دیابتی به دلیل اختلال حس متوجه درد و یا وجود جسم خارجی تیز مثل میخ و ... در پای خود نمیشود. لذا زخم تشکیل شده عفونی میشود. از دیگر علائم زخم پای دیابتی، بافتهای سیاه و زرد بر روی زخم می باشد که به علت مرگ بافت سالم به دنبال عفونت ایجاد میشود. همچنین ترشحات چرکی و بدبو، به همراه درد و التهاب در محل زخم وجود دارد.

## تشخیص بیماری

به دنبال بروز عفونت افزایش درجه حرارت تورم و قرمزی در ناحیه اطراف زخم به همراه ترشحات چرکی بد بو قابل مشاهده می باشد که با پیشرفت آن افزایش درجه حرارت بدن و گاهی لرز نیز بروز خواهد کرد، همچنین احتمال اختلال گردش خون در نواحی پایین تر از زخم وجود دارد.

تشخیص قطعی با ارسال بافت اطراف زخم به آزمایشگاه جهت کمک به نوع آنتی بیوتیک مصرفی و از اشعه ایکس برای بررسی درگیری بافت استخوانی استفاده می شود.

## درمان بیماری:

با توجه به قسمتهای درگیر عفونت روشهای درمانی گوناگونی برای درمان زخم پای دیابتی در دسترس میباشد. درمان معمول در مراحل اولیه شامل مصرف آنتی بیوتیک متناسب با عامل عفونی، شستشو و تعویض مکرر پانسمان (استریل) و در صورت نیاز دبریدمان (برداشتن بافت مرده اطراف زخم) بافت مرده و یا قطع اندام در صورتی که عفونت به بافت استخوانی سرایت نموده باشد

## آموزش خودمراقبتی:

۱. پاهای خود را هر روز بشویید و بین انگشتان را به دقت خشک کنید.
۲. قبل از شست و شوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید تا آب خیلی داغ یا خیلی سرد نباشد.
۳. روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، مطلع کنید و تا زمان معاینه به پاها استراحت دهید
- ۵- در صورت خشکی پوست پاها، پس از شست و شو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید.
۶. اگر نمیتوانید کف پاها را به خوبی ببینید از آینه برای مشاهده و معاینه استفاده کنید.
۷. جوراب های مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید.
۸. ناخنها را به صورت عرضی کوتاه کنید و هیچگاه آنها را از ته نزنید.
۹. قند خون را به خوبی کنترل کنید و قند خون را نزدیک به حد طبیعی نگه دارید تا آسیب به مویرگ و اعصاب پا کمتر شود.
۱۰. سیگار نکشید.

- ۱۱\_ در صورت سردی پاها جوراب بپوشید و آنها را در معرض حرارت مستقیم (نزدیک بخاری یا کرسی) قرار ندهید.
- ۱۲\_ روی کفش نرم باشد و مواد قابل انعطاف و الاستیکی باشد که باعث سایش پوست پا و انگشتان نشود.
- ۱۳\_ قبل از پوشیدن کفش آنها را از نظر وجود جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید.
- ۱۴\_ از پوشیدن صندل هایی که بین انگشتان حلقه دارند خودداری کنید
- ۱۵- هنگام خریدن کفش دقت کنید که کاملاً اندازه باشد و به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید.
- ۱۶- جنس کفش باید چرمی باشد و تبادل هوا به داخل کفش به خوبی انجام شود.
- ۱۷: تغذیه: تقسیم وعده های غذایی، مصرف بیشتر مواد غذایی حاوی الیاف (فیبر) بیشتر، اجتناب از مصرف زیاد قند ها، محدود کردن چربی های حیوانی، خودداری از مصرف زیاد نمک
- آموزش سلامت:** از مصرف دخانیات، مشروبات الکلی اجتناب نمایید. از استرس و اضطراب دوری کنید، از داشتن اضافه وزن پرهیز نمایید

