

دیابت

بیماری است که به علت عدم تولید کافی انسولین در بدن ایجاد می شود.



قند خون بالا باعث آسیب مویرگها و اعصاب می شود، در نتیجه خونرسانی به پاها به خوبی انجام نمی شود و حسهای اندام های تحتانی از بین می رود و پاها مستعد ایجاد زخم می شوند. تغییر شکل استخوان های پا و وارد شدن ضربه به پا زمینه بروز زخم های پا را بیشتر میکند و در صورت بروز زخم در پا همین عوامل باعث می شوند ترمیم زخم به خوبی انجام نشود و به بدتر شدن وضعیت پا کمک میکند. بنابراین مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است. نکات زیر در مراقبت از پاها در بیماران دیابتی بسیار مهم است:

۱- پاها را هر روز بشویید و بین انگشتان را به دقت خشک کنید .

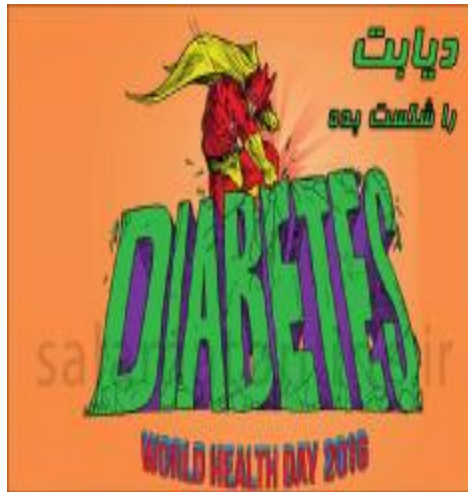
۲- قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید تا آب خیلی داغ یا خیلی سرد نباشد .

۳- روزانه پاها را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی کنید .

۴- در صورت وجود ضایعه جدید در پا مثل درد، قرمزی، تورم یا پزشک را مطلع کنید و تا زمان معاینه هرگونه زخم یا تاول فوراً به پاها استراحت دهید .

۵- در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کنید .

۶- اگر نمی توانید کف پاها را به خوبی ببینید از آینه برای مشاهده و معاینه استفاده کنید .



۷- جوراب های مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آن ها را تعویض کنید .

۸- ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه کنید و هیچگاه آن ها را از ته نگیرید .

۹- قند خون را به خوبی کنترل کنید و قند خون را نزدیک به حد طبیعی نگهدارید تا آسیب به مویرگها و اعصاب پا کمتر شود .

۱۰- سیگار نکشید .

۱۱- در صورت سردی پاها جوراب بپوشید و آن ها را در معرض حرارت مستقیم (نزدیک بخاری یا کرسی) قرار ندهید .

۱۲- از کیف آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید .

۱۳- از پا برهنه راه رفتن حتی روی فرش پرهیز کنید .

۱۴- بر روی سطوح داغ مانند شنه های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا راه نروید .

۱۵- برای برطرف کردن پینه و میخچه پا به پزشک مراجعه کنید .

۱۶- بعد از شستن پاها در صورت نرم شدن، میخچه و پینه ها را به آرامی سوهان بزنید.

۱۷- مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از دستکاری مکانیکی آن ها خودداری کنید .

۱۸- از کنش یا بند جوراب استفاده نکنید.

۱۹- برای کمک به خونرسانی بهتر به انگشتان و پاها، آنها را مرتب ماساژ دهید .

۲۰- از ورزشهایی که بار وزنی را به پاها تحمیل میکند و باعث ایجاد فشار روی پا میشود خودداری کنید .

۲۱- هنگام خریدن کفش دقت کنید که کاملا اندازه باشد و به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید .

۲۲- جنس کفش باید چرمی باشد و تبادل هوا به داخل کفش به خوبی انجام شود .

۲۳- روی کفش نرم باشد و از مواد قابل انعطاف و الاستیکی باشد که باعث سایش پوست پا و انگشتان نشود .

۲۴- کفش باید در اواخر روز خریداری شود زیرا پاها بزرگترین اندازه را دارند .



۲۵- قبل از پوشیدن کفش آن را از نظر وجود جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کنید.

۲۶- در صورت خرید کفش نو یک تا دو هفته اول آن را به تدریج و هر بار یک تا دو ساعت بپوشید.

۲۷- از پوشیدن صندلهایی که بین انگشتان حلقه دارند خودداری کنید .



با آرزوی سلامتی برای تمام بیماران عزیز

منابع : کتاب پرستاری داخلی جراحی برونر و سودارث

دانشگاه علوم پزشکی تبریز



دفتر پرستاری مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)



پای دیابت

تهیه کننده:

سهیلا فیلی اسکویی

مسئول آموزش به بیمار و سلامت همگانی

اردیبهشت 1396

