



بیمارستان امام حسن مجتبی داراب

مراقبت از پای دیابتی

تهیه کننده: مبارکه دادگر

منبع: برونر و سودارث ۲۰۲۲

مسئول علمی بخش: دکتر مجتبی زرین

شهریور ۱۴۰۲

کد مستند سازی: pph.in.38



- بطور همیشگی از کفش و جوراب استفاده کنید

- هرگز پا برهنه راه نروید.
- کفش های راحتی بپوشید که کاملاً مناسب پاهایتان باشد و از آنها حفاظت کند
- هر بار قبل از پوشیدن کفش ها . داخل آنها را بررسی کنید تا مطمئن شوید که سطح داخلی آنها صاف است و چیزی داخل آنها قرار ندارد.
- آگاه باشید که متخصص پا می تواند برای برداشتن فشار از نقاط فشار روی پا . طرح های مصنوعی ارائه دهد.
- کفش های جدید کفش های جدید را با فاصله و به تدریج بپوشید (یعنی ابتدا ۱ تا ۲ ساعت بپوشید و سپس مدت زمان پوشیدن را به تدریج افزایش دهید) تا از تشکیل تاول جلوگیری کنید.
- اگر تغییر شکل های استخوانی دارید. شاید به کفش های سفارشی با عرض یا عمق اضافی نیاز باشد.

- پاهای خود را در برابر گرما و سرما حفظ کنید.

- در ساحل دریا یا روی سطح داغ خیابان کفش بپوشید.
- اگر شب پاهایتان احساس سرما می کند جوراب بپوشید.
- برای گرم کردن پا هرگز پاها را نزدیک بخاری و یا سایر وسایل گرمایی قرار ندهید.

- به حفظ جریان خون پاها کمک کنید

- به هنگام نشستن پاهای خود را بالا نگه دارید.
- برای مدت طولانی پای خود را روی پای دیگر قرار

- سیگار نکشید مصرف سیگار نه تنها باعث اختلال گردش خون می گردد بلکه آسیب به اعصاب انتهایی سبب ایجاد زخم و همچنین اختلال ترمیم ضایعات می شود

با پزشک خود پاهایتان را کنترل کنید

- از پزشک تان بخواهید که پاهای برهنه شما را معاینه کند و از نظر مشکلات جدی ارزیابی کند . به خاطر داشته باشید که بیمار مبتلا به دیابت ممکن است درد مربوط به ضایعات پا را احساس نکند.
- در صورت بروز زخم . بریدگی. تاول یا ساییدگی روی پائتان که روند التیام آن پس از یک روز آغاز نشده. به پزشک خود اطلاع دهید.
- دستورات پزشک خود را درباره نحوه مراقبت از پا رعایت کنید.
- جهت برطرف کردن مشکلات پا. خوددرمانی نکنید و از داروهای بدون نسخه یا درمان های خانگی استفاده نکنید.

• ورزش

- فرد دیابتی که حس اندام هایش دچار مشکل شده است باید از ورزشهای حرفه ای مثل پرش دویدن و ... اجتناب کند. ورزش هایی مثل شنا و دوچرخه سواری که آسیبی به او نمی زند انجام دهد
- ورزش علاوه بر اینکه موجب جریان بهتر خون به پاها می شود به حفظ شادابی بدن کمک میکند.

نوروپاتی حسی، باعث کاهش احساس درد و فشار می شود و نوروپاتی اتونومی به خشکی و ترک خوردن پوست منجر می شود. نوروپاتی حرکتی نیز با ایجاد آتروفی عضلانی شکل پاها را تغییر می دهد.

-بیماری عروق محیطی: خون رسانی ضعیف اندامهای تحتانی باعث تاخیر در التیام زخمها می شود و در ایجاد گانگرن نقش دارد.

-ضعف سیستم ایمنی: هیپرگلیسمی، توانایی گلبولهای سفید اختصاصی را برای از بین بردن باکتریها کاهش می دهد.

بنابراین در مواردی که دیابت به خوبی کنترل نمی شود، مقاومت در برابر برخی از عفونتهای مشخص کاهش می یابد. بطور معمول رویدادها در ایجاد زخمهای پای دیابتی به بریدگی بافت نرم با تشکیل شقاق بین انگشتان پا یا روی پوست خشک پا با تشکیل پینه آغاز می شود. بیمارانی که پایشان غیر حساس است صدمه را احساس نمی کنند. علت این صدمات پوستی ماهیت حرارتی (استفاده از پوشش گرماده راه رفتن روی سطوح داغ و یا امتحان کردن دمای آب حمام با پا) شیمیایی (سوختن پا در اثر استفاده از داروهای سوزاننده برای درمان پینه و میخچه) یا تروماتیک (زخم شدن پوست هنگام کوتاه کردن ناخن راه رفتن بدون توجه به جسم خارجی در کفش. و پوشیدن کفش و جوراب نامناسب) دارند.

در صورتی که بیمار به مشاهده و بررسی کامل روزانه ی پاهایش عادت نداشته باشد ممکن است تا زمان پیدایش عفونت جدی متوجه آسیب دیدگی و شقاق بر روی پای خود نشود. ترشح. تورم و قرمزی پا (بدلیل سلولیت) یا گانگرن ممکن است نخستین علائمی باشد که بیمار را متوجه علایم می سازد .

عوامل خطر عبارتند از:

- مدت ابتلا به دیابت بیش از ۵سال
- سن بالای ۴۰سال
- سیگاری کنونی و سابقه مصرف سیگار
- کاهش نبض های محیطی
- کاهش حس اندام
- تغییر شکل ساختاری با وجود نواحی فشار(مثل پینه ها و میخچه انگشتان پا)
- سابقه زخم های قبلی با یا قطع اندام

تظاهرات بالینی

تقریباً نیمی از بیماران مبتلا به نوروپاتی دیابتی فاقد علامت هستند ولی علایم اولیه نوروپاتی محیطی شامل خارش، گزگز کردن و سوزش است. قطع عضو قابل پیشگیری است. مشروط بر اینکه اقدامات مناسب مراقبتی از پایه به بیماران آموزش داده شود و آنها بصورت روزانه انجام دهند.

اصول مراقبت از پا

- مراقب دیابت خود باشید. اولین اقدام کنترل قند خون در محدوده نرمان است.

-روزانه پاهای خود را مشاهده کنید

- روزانه پاهای برهنه خود را از نظر وجود برهنگی. تاول. نقاط قرمز رنگ و تورم مشاهده کنید.
- در صورتیکه دیدن کف پاها برایتان دشوار است . با استفاده از یک آئینه آن را بررسی کنید یا یکی از اعضای خانواده کمک بگیرید.
- پاهایتان را هر روز بشویید
- روزانه پاهایتان را با آب گرم . نه داغ. بشویید
- پاهایتان را به دقت خشک کنید. مطمئن شوید که بین انگشتان پا را خشک کرده اید.
- پاهای خود را خیس نگه ندارید.
- برای کنترل حرارت آب . از پاها استفاده نکنید. بلکه از ترمومتر یا آرنج استفاده کنید

- پوست را نرم و لطیف نگه دارید

- یک لایه پوششی نازک از ماده نرم کننده روی پوست پا. به جز بین انگشتان . بکشید.
- روی پینه ها و میخچه ها را با ملایمت صاف کنید
- برای این منظور از سنگ پا استفاده کنید.
- پینه را نتراشید.
- در صورت نیاز با متخصص مشورت کنید
- هر هفته یا طبق نیاز ناخن های خود را بگیرید
- ناخن های پا را صاف بگیرید و لبه های آن را با سوهان ناخن گرد نمایید.