

زخم پای دیابتی

یکی از شایع ترین عوارض دیابت مشکلات پا است، که به مراقبت های خاص و پیشگیری نیاز دارد. ممکن است به دنبال کفش های نامناسب، پینه ها و استخوانهای اضافی یا بلندی ناخن های پا زخم ایجاد شود. باید دقت کرد که کوچکترین خراش یا زخمی در پا به علت کندی سرعت ترمیم پوست می تواند به زخمی بزرگ و مزمن تبدیل شده، حتی به عفونت و قطع عضو بینجامد.

پس مراقب پای خود باشید

اگر شما بیماری دیابت دارید به شما توصیه می شود دستورالعمل های زیر را جهت پیشگیری از ایجاد زخم پای دیابتی انجام دهید.

توصیه های مهم برای پیشگیری از زخم پای دیابتی:

۱. شستشوی روزانه پاها با آب ولرم و صابون (در صورت لزوم و جهت احتیاط بهتر است فرد دیگری هم دمای آب را کنترل نماید) و خشک کردن آن ها با یک حوله سفید بخصوص لای انگشتان پا.
۲. بررسی روزانه لای انگشتان پا و جستجوی ترک و زخم در بین آنها.
۳. بررسی روزانه از کف پاها و در صورت لزوم استفاده از یک آینه جهت بهتر دیدن
۴. چرب کردن مکرر کف و روی پاها و نواحی خشک به جز لای انگشتان با استفاده از پماد مخصوص، سپس پاک کردن تدریجی ترک خوردگی ها و خشکی ها با استفاده از یک سنگ پای طبی.
۵. کوتاه نمودن ناخن پاها با سوهان. لازم به تذکر است در صورت استفاده از ناخن گیر

هرگز گوشه های ناخن را بیش از اندازه کوتاه نکنید، این کار می تواند منجر به فرورفتن تدریجی ناخن در گوشت بشود.

۶. هر روز جوراب تمیز بپوشید از جوراب های خیلی گشاد و یا خیلی تنگ استفاده نکنید و از پوشیدن جوراب با کفش تنگ خودداری کنید.
۷. کفش های جلو عقب بسته را به شرطی که از ارتفاع مناسب برخوردار باشند بپوشید. از پوشیدن دمپایی و صندل طبی در بیرون از منزل اجتناب کنید.
۸. فراموش نکنید که قبل از پوشیدن کفش همواره دخل آن را از نظر وجود برآمدگی، اجسام خارجی، و شیء تیز و آزار دهنده بررسی کنید.
۹. در منزل هرگز با پای برهنه راه نروید
۱۰. قبل از ورود به حمام آب آنرا از نظر داغی بررسی کنید در صورت لزوم از فرد مطمئن دیگری جهت کنترل دمای آب کمک بگیرید.

«بسمه تعالی»



پیشگیری از زخم پای دیابتی



پمفلت آموزش به بیمار

واحد آموزش سلامت

بازنگری: ۱۳۹۹

۱۶. هرگونه خراشیدگی یا زخم در پوست را به پزشکتان گزارش دهید.

۱۷. هرگز پاهاس سردتان را مستقیماً جلوی بخاری و وسایل گرم کننده قرار ندهید (این حس سرما ناشی از نوروپاتی یا ایسکمی است و نه سرمای هوا). بهترین اقدام برای گرم شدن پاهایتان پوشیدن جوراب گرم است.

۱۸. همواره کفش خود را فقط با یک جفت جوراب به پا کنید. از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید. این کار می تواند باعث ایجاد تاول در پای شما بشود.

۱۹. بخاطر بسپارید که ترک سیگار و کاهش وزن از اصول اولیه پیشگیری و درمان پاهای دیابتی می باشند.

شما برای ادامه پیاده روی که رمز کنترل موفق قند خونتان است به پاهای سالم نیاز دارید.

آدرس: بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن: ۴ - ۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱
ایمیل: info@ mehregan-hospital.com

۱۱. جهت خرید کفش نو عصرها اقدام کنید.

به یاد داشته باشید پاهای شما در ساعات بعدازظهر کمی متورم می شوند بطوریکه احتمال دارد کفشی را که صبح خریده اید در ساعات عصر کمی تنگ بنظر برسد.

۱۲. موقع خرید کفش جدید حتماً هر دوپا را در حالت ایستاده امتحان کنید.

۱۳. همواره کفش نو را چند ساعت در روز و در منزل به پا کنید، پس از اینکه قالب پاهایتان را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهایتان نمی شود، با آن به بیرون بروید.

۱۴. از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید مثلاً حین سوار شدن به اتومبیل، هواپیما، قطار و ... سعی کنید در هر ساعت بمدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق هایتان را حرکت دهید.

۱۵. هرگز با تیغ یا چاقو به جان پینه ها یا برآمدگی های پوستی روی پاهایتان نیفتید.