

## پای دیابتیک چیست؟

مددجویان دیابتی؛ شما درمقایسه با سایر افراد مشکلات بیشتری در رابطه با پاهایتان دارید که می تواند منجر به عفونتهای خطرناک شود.



### پای دیابتی از دو راه ایجاد می شود:

#### (۱) صدمه به اعصاب (نوروپاتی)

به طوری که اگر پای ماصدمه ببیند یا عفونتی به وجود بیاید؛ درد برای ماهشرداری است تا برای شرایط خطر آماده باشیم و سریعتر به پزشک مراجعه کنیم. در دیابت اعصاب پا تحت تاثیر قرار می گیرد و درد کمتری در پاها احساس می شود. یعنی افراد دیابتی ممکن است درد ناشی از یک بریدگی کوچک یا فرو رفتن یک جسم خارجی یا تاول را؛ احساس نکنند. احساس کرحتی یا سوزن سوزن شدن می تواند نشانه ی عدم خونرسانی کافی عضو باشد.

#### (۲) سختی دیواره ی عروق (واسکولوپاتی)

در دیابت؛ عروق پا نیز تحت تاثیر قرار می گیرند و سخت و تنگ می شوند. بنابراین حجم خون کمتری را به سمت پاها هدایت می کنند. از نشانه های اختلال در خونرسانی پا سرد شدن، رنگ پریدگی و کبود شدن پاها خصوصاً

انگشتان و اختلال رشد ناخن ها و ضخیم شدن آنها است. بریدگی ها اگر درمان نشوند عفونت کرده و می تواند باعث سیاه شدن (گانگرن) پا شود. سیاه شدن پا ضایعه ای است که در صورت عدم درمان منجر به قطع کردن پا می شود، تا آسیب به بخشهای بالاتر و سالم تر منتقل نشود.

در بیماران دیابتی که اعصاب و عروق با هم درگیرند؛ حتی زخمهای کوچک هم باید مهم تلقی شوند، چون ممکن است سریعاً عفونت گسترش پیدا کرده و تمام طول پا و حتی کل بدن را درگیر کند.

قرمزی؛ تعریق، داغ شدن پا از نشانه های عفونت هستند. وقتی خون کمتری به پا برسد پا به اندازه ی کافی اکسیژن و غذا دریافت نمی کند و نمی تواند در مقابل عفونت ها جنگیده و خوب ترمیم شود.

مهمترین روش برای پیشگیری از آسیب پاها حفظ سطح قندخون در محدوده ی طبیعی، تغذیه صحیح؛ ورزش و رعایت بهداشت فردی و معاینه کف پاها توسط خود بیمار است.

اگر شما یک بیمار دیابتی هستید؛ حتماً روزانه پاهایتان را معاینه کنید تا مشکلات کوچک را ببینید و اجازه ندهید به آسیب های جدی تبدیل شود. باروش های ساده شستشو و درمانهای موضعی می توانید؛ آنها را رفع کنید.

#### بیماران دیابتی باید به نکات زیر توجه نمایند:

✓ از پاهایتان مراقبت کنید و از زخم شدن پاهایتان پیشگیری کنید.

✓ هر روز پاهایتان را با آب گرم و صابون ملایم بشوید ، خشک کنید و از نظر زخم و عفونت مشاهده نمایید. برای اینکه تمام قسمتهای پا را مشاهده کنید؛ می توانید از یک آینه استفاده کنید.



✓ به هر نوع ترک؛ تاول؛ پوسته؛ بریدگی؛ خراشیدگی؛ قرمزی توجه کنید.

✓ پاها و به خصوص لای انگشتان را تمیز و کاملاً خشک کنید.

✓ می توانید از کرم های مرطوب کننده در محل پاشنه و قسمتی از پوست پا که خشک شده و ترک برداشته؛ استفاده کنید؛ ولی هرگز آنرا بین انگشتان پا ننمایید.

✓ ناخن ها را کوتاه نگه داری کنید؛ کوتاه کردن ناخنها به صورت صاف، بعد از خیساندن یا دوش گرفتن و حمام رفتن باشد.

✓ بدون استفاده از ضد آفتاب در معرض نور خورشید قرار نگیرید..

✓ زمانیکه با مواد داغ تماس پیدا می کنید مراقب پاهایتان باشید. چون ممکن است بدون اینکه احساس کنید، سوختگی رخ دهد.

✓ هرگز با پای برهنه راه نروید.



## بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

### پای دیابتی



### واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: پاییز ۱۳۹۲

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E. 5

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

[Telegram.me/bimar\\_amoresh](https://t.me/bimar_amoresh)

Insta:isa-diabet

✓ از پوشیدن جوراب های سفت و کشی اجتناب کنید.

✓ قبل از به پا نمودن کفش داخل آن را نگاه کنید. سنگریزه ها؛ بند پاره ی کفش و ناخنهای بلند می توانند تبدیل به نقاط فشاری شده و منجر به التهاب و عفونت شوند.

✓ تب و لرز نشانه ی عفونت است در صورت مشاهده؛ سریعا با پزشک یا پرستار خود درمیان بگذارید.

✓ عفونتهای کوچک با رعایت بهداشت روزانه و مراقبتهای ساده و آنتی بیوتیک های تجویز شده توسط پزشک قابل درمان هستند. ولی اگر درمان به هردلیلی به تاخیر بیفتد عفونت وسعت یافته و حتی می تواند تا استخوان های پا نیز برسد و احتیاج به جراحی پیدا کند.

✓ رعایت بهداشت پاها شامل مراقبت روزانه؛ پوشش مناسب و جلوگیری از زخم شدن و صدمه پا و ویزیت منظم توسط پزشک است.

مشاورین علمی: آقای دکتر گوهریان ( فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم)، خانم دکتر تختی (متخصص داخلی، قلب و گوارش)

#### مرکز حمایت از بیماران دیابتی:

• درمانگاه عیسی بن مریم (ع) واقع در خیابان شمس آبادی. ۱۱- ۳۲۳۴۱۷۷۹

• درمانگاه جوادالائمه واقع در خیابان نشاط. ۳۲۲۱۰۵۴۸

• مرکز درمانی صدیقه طاهره، واقع در میدان جمهوری خیابان خرم. ۳۳۳۵۹۰۹۰

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

برونرو سودارث ۲۰۱۸. متابولیسم و آندوکراین. نشر جامعه نگر. ۱۳۹۸.

✓ قبل از اینکه پایتان را در آب فرو ببرید، دمای آن را با دستتان کنترل کنید.

✓ بدون استفاده از ضد آفتاب در معرض نور خورشید قرار نگیرید..

✓ اگر پایتان میخچه یا پینه دارد، خودتان برای برداشتن آنها اقدام نکنید و اجازه بدهید پزشک آنها را بردارد.

✓ به طور منظم جهت معاینه به پزشک مراجعه کنید.

#### نکات قابل توجه در انتخاب کفش و جوراب:

✓ همواره کفش مناسب که اندازه ی پایتان است بپوشید و همیشه بعد از ظهرها برای خرید کفش اقدام کنید.

✓ پنجه ی کفش باید طوری باشد که انگشتان پا به راحتی حرکت کنند.(کفشهای جلوگرد)

✓ هرگز کفشی که قسمت پنجه و پاشنه ی آن باز است نپوشید.

✓ جوراب تمیز نخی به پا کنید و هر روز آنها را عوض نمایید.

✓ از رفتارهای پرخطر مانند: راه رفتن با پاهای برهنه، استفاده از پدهای حرارتی روی پاها، خیس کردن پاها، پوشیدن و بریدن پینه ها

✓ ناخن ها باید بطور مستقیم گرفته شوند و قسمت های نوک تیز آن و کناره ها سوهان زده شوند.