

مقدمه

شما به عنوان فرد مبتلا به دیابت در معرض مشکلات حسی اعصاب و عروقی محیطی به ویژه پا هستید. دیابت می تواند به اعصاب و عروق صدمه زده و خون رسانی به عروق پا را کاهش

عروق و اعصاب محیطی پا

در فرد مبتلا به دیابت در فرد سالم



دهد. به این ترتیب فرد در معرض خطر زخم ها و عفونت های بیشتر قرار می گیرد.

بیماری دیابت به اعصاب و عروق پا صدمه می زند و بهبود زخم را به تعویق می اندازد. در این صورت حتی هنگامی که زخم کوچکی و یا بریدگی مختصری در پا به وجود بیاید به علت صدمات وارده به اعصاب و عروق پا، توسط مریض احساس نمی شود در نتیجه صدمات غیر قابل جبرانی به پوست، عضلات و استخوان پا وارد می شود.

نکات مهم خودمراقبتی در دیابت

اندازه گیری مرتب و کنترل قند خون در محدوده قابل قبول:

- قند خون ناشتا $FBS = 80$ تا 130 میلی گرم در دسی لیتر
- قند خون ۲ ساعت پس از غذا = کمتر از 180 میلی گرم در دسی لیتر
- کنترل قند ۳ ماهه = کمتر یا مساوی ۷ درصد
- کنترل چربی ها در حد طبیعی: تری گلیسرید کمتر از 150 ، کلسترول کمتر از 200 ، چربی بد با کم دانسیته (LDL) کمتر از 100 و چربی خوب با دانسیته بالا (HDL) بیشتر از 40 میلی گرم در دسی لیتر
- کنترل فشارخون در حد کمتر یا مساوی $130/80$ میلی متر جیوه
- پرهیز از مصرف دخانیات
- معاینات مرتب توسط متخصص



۱۰ نکته برای مراقبت و پیشگیری از زخم پا

- ۱- کنترل مکرر قند خون: در صورت امکان سعی کنید پس از هر وعده غذایی قند خونتان بالاتر از 180 نباشد.

۲- معاینه روزانه پا ها: همانطور که لازم است هر روز دندان

- ها را مسواک بزنید، بایستی پای خود را نیز روزانه یک بار معاینه نمایید و به قرمزی، ورم، عفونت، بریدگی و زخم شدن پوست و

گوشه ناخن ها توجه داشته باشید.

۳- دیدن تمام قسمت های پا با استفاده از آینه:



- تمام گوشه های پا و بین انگشتان را ببینید.
- اگر مشکل بینایی دارید از دیگران کمک بگیرید.

۴- شستشوی پا با آب ولرم هر روز:

- با توجه به کاهش حس پا، برای اطمینان از درجه گرمای آب از آرنج خود استفاده نمایید.
- بعد از شستشوی پا، بین انگشتان پای خود را با حوله تمیز خوب خشک نمایید.



۵- کوتاه نمودن مرتب ناخن ها:

- از بریدن گوشه های ناخن خودداری کنید.
- برش ناخن باید صاف باشد.

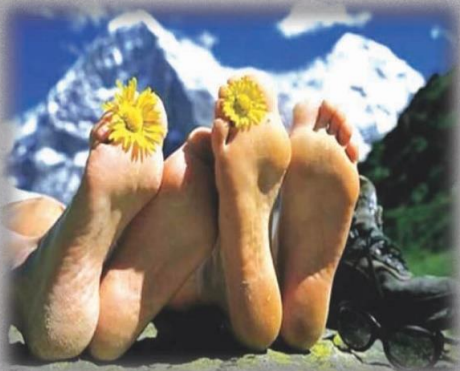




یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار ۱۰ نکته در مراقبت از پا در دیابت کد محتوا: ۲۰۸



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

۹- مراقبت از آسیب دیدگی پا در پیاده روی های طولانی:



- از پیاده روی طولانی با کفش های نامناسب اجتناب کنید.
- کفش نو را ابتدا برای مسافت های کوتاه بپوشید تا کاملا نرم شود.

۱۰- مراقبت از زخم پا طبق دستور تیم مراقبت و درمان:



در صورتی که قرمزی یا زخمی در پایتان به وجود آمد حتما به پزشک مراجعه کنید و طبق دستور تیم مراقبت و درمان از زخم های پا به خوبی مراقبت کنید.



در صورت تشدید عفونت و زخم های مقاوم به درمان، ممکن است قطع بخشی از پا بقیه اندام را محافظت کند. اگرچه این وضعیت خوشایند نیست ولی می توان از پیش آمدهای بعدی با مراقبت صحیح جلوگیری نمود.

پدید آورندگان: مارال کارگر نجفی - مریم زمانی (کارشناس پرستاری

و پرستار آموزش دیابت) * مشاورین علمی: اساتید گروه داخلی غدد و

متابولیسم دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

طرح و تدوین: پروانه خراسانی "دکترای تخصصی پرستاری، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان" (مسئول پروژه NEARER گسترش نقش آموزش پرستاران بیمارستان الزهرا (س))

منبع: ADA ۲۰۲۰ دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) بروز رسانی "اقتداری" فروردین ۱۳۹۹



۶- استفاده از جورابهای نخی یا پنبه ای:

- جوراب نخی بپوشید و سعی کنید پا برهنه راه نروید.
- در منزل از دمپایی ابری و نرم استفاده کنید.



۷- انتخاب کفش مناسب:

- همیشه در انتخاب کفش با پزشک خود مشورت نمایید.
- دقت نمایید تا کفش تنگ نباشد.
- بهترین زمان خرید کفش عصرها بعد از یک پیاده روی کوتاه است.



۸- پیشگیری از سوختگی و سرمازدگی انگشتان:

انگشتان پای خود را از بخاری و آتش دور نگهدارید، همچنین از راه رفتن و قرار گرفتن در منطقه سرد و برفی خودداری کنید. چون حس پاها کاهش یافته و احتمال سوختگی یا سرمازدگی انگشتان و پاها وجود دارد.

