



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلسار

مشکلات پا در بیماری دیابت کدامند و چگونه مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیمار بخش داخلی

تدوین: مهر ۹۹

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان: info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان: www.golsarhospital.ir

آدرس: رشت - گلسار - بلوار سمیه

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰

کد پمفلت: T۶-AC-۰۸

❖ بر روی سطوح داغ مانند شن های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا با پای برهنه راه نروید. در صورت وجود یک ضایعه جدید (قرمزی، تورم، درد پا یا هرگونه زخم یا تاول) فوری پزشک خود را آگاه کنید.

❖ در صورت وجود هرگونه تغییر شکل پا یا بد فرمی در انگشتان پا از کفش های مخصوص که توسط متخصص برای شما تجویز می شود، استفاده کنید.

❖ هنگام نشستن به مدت طولانی روی صندلی یا در حال درازکش، از قرار دادن ساق پاها روی همدیگر اجتناب کنید، زیرا این عمل موجب ایجاد فشار روی عروق خونی و اعصاب پاها شده و منجر به اختلال جریان خون در اندامها می شود. موقع نشستن، پاها را بالا نگه دارید. گذاشتن زیرپایی در زیر پاها می تواند کمک کننده باشد.

❖ پاهای شما به غیر از معاینه توسط خودتان، باید حداقل سالی دوبار توسط یک پزشک هم معاینه شود؛ تا هم اعصاب آن معاینه شوند، هم آسیب هایی که شما متوجه آنها نشده اید، تشخیص داده شود.

به خاطر داشته باشید که بیشترین

قطع عضو ها با یک زخم ساده

شروع می شود.

منبع: بسته اطلاعاتی راهنمای خود مراقبتی برای سفیران سلامت خانواده
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی / واحد آموزش و ارتقاء سلامت

❖ همیشه کفش بپوشید؛ به خصوص اگر قدرت بینایی شما هم افت کرده و حس پاهای تان را از دست داده اید.

❖ کفش های خود را در اواخر روز (زمانی که پاها بزرگ ترین اندازه را دارند) خریداری نمایید.

❖ در فصل زمستان مطمئن شوید که کفش های شما برای جوراب ضخیم به اندازه کافی جا دارند.

❖ قبل از پوشیدن کفش، داخل و کناره های آن را از نظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سن گریزه بررسی کنید.

❖ هر ۴ تا ۶ ساعت کفش های خود را برای استراحت پاهای تان درآورید.

❖ حتی در اتاق هم پابرهنه راه نروید. یک خار کوچک داخل فرش، تکه نان خشک شده و هر چیز دیگری می تواند، خیلی آسان باعث زخم شدن پای شما شود.

❖ در صورت سردی پاها، جوراب بپوشید، پاهایتان را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید و یا از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاهایتان استفاده نکنید.



❖ از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید، این کار می تواند باعث ایجاد تاول در پای شما شود.

❖ اگر ناخن های شما خیلی ضخیم هستند یا رنگ آنها زرد یا سیاه شده، دوباره نوع درمان با پزشک و یا پرستار

مشکلات پا در دیابتی چیست؟

یکی از عوارض مهم دیابت، پای دیابتی نامیده می شود. مرحله اول بیماری یعنی به وجود آمدن زخم، اغلب به دلیل بی حسی و عدم درک درد، فشار، گرما یا سرما است که ناشی از عوارض عصبی دیابت است. اما عدم بهبودی زخم به دلیل اختلال در عروق و خونسرانی عضو مبتلا است. که در نهایت منجر به قطع اندام مبتلا می گردد.

دو عارضه پای دیابتی کدامند؟

- بی حسی و کرختی پا
- عفونت و دیر بهبود یافتن زخم و جراحات های پا

چگونه از پا در دیابت مراقبت کنید؟

❖ هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پاهای خود را معاینه کنید و به دنبال زخم، قرمزی، تاول، خراشیدگی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن باشید. برای این کار می توانید از یک آینه کمک بگیرید یا از کسی دیگر بخواهید این کار را برای شما انجام دهد.



❖ هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پای خود را با آب ولرم و صابون معمولی بشویید. از صابون های قوی و شستشوی طولانی مدت پا خودداری کنید.

❖ پاهای خود را خوب خشک کنید؛ به خصوص خشک بودن بین انگشتان پا خیلی مهم است، چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می آید.

❖ قبل از شستشوی پاها، درجه حرارت آب را با آرنج خود یا دماسنج بررسی کنید.

❖ بعد از شستشو و استحمام، پوست دست و پای خود را با یک کرم یا روغن معمولی چرب کنید اما توجه داشته باشید بین انگشتان پای شما به هیچ وجه چرب نشود.

❖ ناخن های پا را کوتاه نگه دارید. در ضمن ناخن نباید از ته گرفته شود. در صورتی که دید شما مشکل دارد، شخص دیگری ناخن های شما را بگیرد.



❖ ناخن های پایتان را صاف بگیرید تا گوشه هایش در گوشت کنار ناخن فرو نرود. قبل از ناخن گرفتن همیشه انگشتان پای خود را در آب ولرم بگذارید تا ناخن های شما نرم شوند.

❖ جوراب های مناسب نخی یا کتان بپوشید و روزانه آن ها را تعویض کنید. از پوشیدن جوراب های رفو شده یا پاره خودداری کنید.



❖ اگر دچار مشکلاتی مثل پینه، میخچه، قوزک اضافه، انحراف انگشت یا ناخن های فرورفته هستید، حتماً با پزشک خود برای برطرف کردن آن ها مشورت کنید و به هیچ وجه، خودتان با درمان های خانگی سعی در درمان آنها نکنید.



❖ مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و ازمحلولهای ضدعفونی کننده قوی استفاده نکنید.

❖ از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده کنید. از پوشیدن کفشهای تنگ و گشاد پرهیز کنید.

