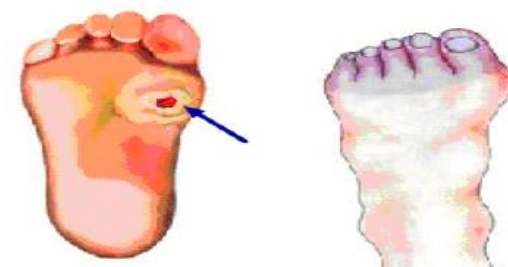


پای دیابتیک چیست؟

مددجویان دیابتی، شما در مقایسه با سایر افراد مشکلات بیشتری در رابطه با پاهایتان دارید که میتواند منجر به عفونتهای خطرناک شود. این خلاصه مطالب به شما کمک میکند تا نشانههای عفونت پا را بشناسید و در مراحل اولیه اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید.



پای دیابتی از دو راه ایجاد میشود:

❖ صدمه به اعصاب (نوروپاتی)

به طور عادی، اگر پای ما صدمه ببیند یا عفونتی به وجود بیاید، درد برای ما هشدار است تا برای شرایط خطر آماده باشیم و سریعتر به پزشک مراجعه کنیم. در دیابت اعصاب پا تحت تاثیر قرار میگیرد و درد کمتری در پاها احساس میشود.

یعنی افراد دیابتی ممکن است درد ناشی از یک بریدگی کوچک یا تاول را، احساس نکنند.

احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن میتواند نشانهی عدم خونرسانی

کافی عضو باشد.

❖ سختی دیوارهی عروق (واسکولوپاتی)

در دیابت، عروق پا نیز تحت تاثیر قرار میگیرند و سخت و تنگ میشوند. بنابراین حجم خون کمتری را به سمت پاها هدایت میکنند.

از نشانه های اختلال در خونرسانی پا سرد شدن، رنگ پریدگی و

کبود شدن پاها خصوصا انگشتان است.

بریدگیها اگر درمان نشوند عفونت کرده و می - تواند باعث سیاه شدن (گانگرن) پا شود. سیاه شدن پا

ضایعهای است که در صورت عدم درمان منجر به قطع کردن پا میشود، تا آسیب به بخشهای بالاتر و سالمتر 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 نشانههای عفونت هستند.

وقتی خون کمتری به پا برسد پا به اندازی کافی اکسیژن و غذا دریافت نمیکند و نمیتواند در مقابل عفونتها جنگیده و خوب ترمیم شود.

مهمترین روش برای پیشگیری از آسیب پاها حفظ سطح

قند خون در محدودهی طبیعی، تغذیه صحیح، ورزش و

رعایت بهداشت فردی است.

اگر شما یک بیمار دیابتی هستید، حتما روزانه پاهایتان را معاینه کنید تا مشکلات کوچک را بیابید و اجازه ندهید به آسیبهای جدی تبدیل شود. با روشهای 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 و از

نظر زخم و عفونت مشاهده نمایید.

برای اینکه تمام قسمتهای پا را مشاهده کنید، میتوانید از یک آینه استفاده کنید.

پای دیابتی



بیمارستان آیت... بروجردی واحد

آموزش

❖ به هر نوع ترک، تاول، پوسته، بریدگی، خراشیدگی، قرمزی توجه کنید.

❖ پاهای و به خصوص لای انگشتان را کاملاً خشک کنید.

❖ میتوانید از کرمهای مرطوب کننده در محل پاشنه و

قسمتی از پوست پا که خشک شده و ترک برداشته،

استفاده کنید؛ ولی هرگز آنرا بین انگشتان پانمالید.

❖ ناخنها را کوتاه نگهداری کنید، کوتاه کردن ناخنها به

صورت صاف، بعد از خیساندن یا دوش گرفتن و حمام

رفتن باشد.

❖ زمانیکه با مواد داغ تماس پیدا میکنید مراقب پاهایتان

باشید. چون ممکن است بدون اینکه احساس کنید،

سوختگی رخ دهد.

❖ قبل از اینکه پایتان را در آب فرو ببرید، دمای آن را با

دستان کنترل کنید.

❖ قبل از به پا نمودن کفش داخل آن را نگاه کنید.

❖ سنگریزها، بند پارهی کفش و ناخنهای بلند میتوانند

تبدیل به نقاط فشاری شده و منجر به التهاب و عفونت

شوند.



