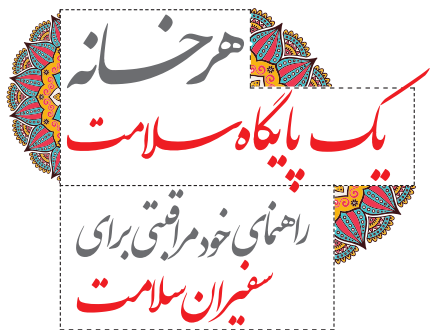




مراقبت از پای دیابتی



اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ❖ اصول زندگی با دیابت را شرح دهید.
- ❖ عوارض پای دیابتی را بیان کنید.
- ❖ نکات لازم برای پیشگیری از بروز پای دیابتی را رعایت کنید.



مقدمه

بیماری دیابت یکی از بیماری‌های شایع، قابل کنترل و مزمن است. بیمار دیابتی با خودمراقبتی می‌تواند نقش بسیار مهمی در کنترل بیماری دیابت و پیشگیری از بروز عوارض آن داشته باشد. خودمراقبتی بیماران دیابتی موجب ارتقای کیفیت زندگی و کاهش هزینه‌های ناشی از ابتلا به این بیماری می‌شود. خودمراقبتی در دیابت یعنی این که بیمار بتواند رفتارهای سالمی در زندگی روزمره خود داشته باشد. اگر نتوانید دیابت خودتان را کنترل کنید، کم‌کم سر و کله عارضه‌های یکی‌یکی پیدا می‌شود. چشم، قلب، کلیه و انگشتان پا حساس‌ترین و مهم‌ترین جاهایی هستند که درگیر عوارض دیابت می‌شوند.

برای کنترل
خود غول
خود باید غذا
خوردن تان را
کنترل و سعی
کنید بدن تان
را به آن عادت
بدهید

بیمار دیابتی
با خود مراقبتی
می تواند
نقش
بسیار مهمی
در کنترل
بیماری
دیابت و
پیشگیری از
بزرگوارض
آن داشته
باشد

مبتلایان به دیابت چگونه باید زندگی کنند

دیابت یک درمان مادام العمر دارد و آن چیزی نیست به جز اصلاح شیوه زندگی.
شیوه زندگی مبتلایان به دیابت باید بر ۷ اصل زیر استوار شود:

رژیم غذایی مناسب:

برای کنترل قند خون خود باید غذا خوردن تان را کنترل و سعی کنید بدن تان را به آن عادت بدهید. هر روز به اندازه مشخص و در زمان های ثابت غذا بخورید. به این ترتیب، بدن شما عادت می کند، قند خون شما را به کمک داروها کنترل کند. اما هرگز گرسنه نمانید، چون گرسنگی شدید، پرخوری را به دنبال دارد و پرخوری، کنترل قندخون را مختل می کند.

ورزش یا پیاده روی منظم

ورزش یکی از پایه های درمان دیابت است. پیاده روی روزانه منظم (دست کم روزی ۳۰ دقیقه) می تواند بسیاری از عوارض دیابت را به تأخیر اندازد.



کاهش وزن

بیشتر مبتلایان به دیابت نوع دو، اضافه وزن دارند و به همین دلیل، کاهش وزن یکی از اصول درمانی این نوع دیابت به حساب می آید.

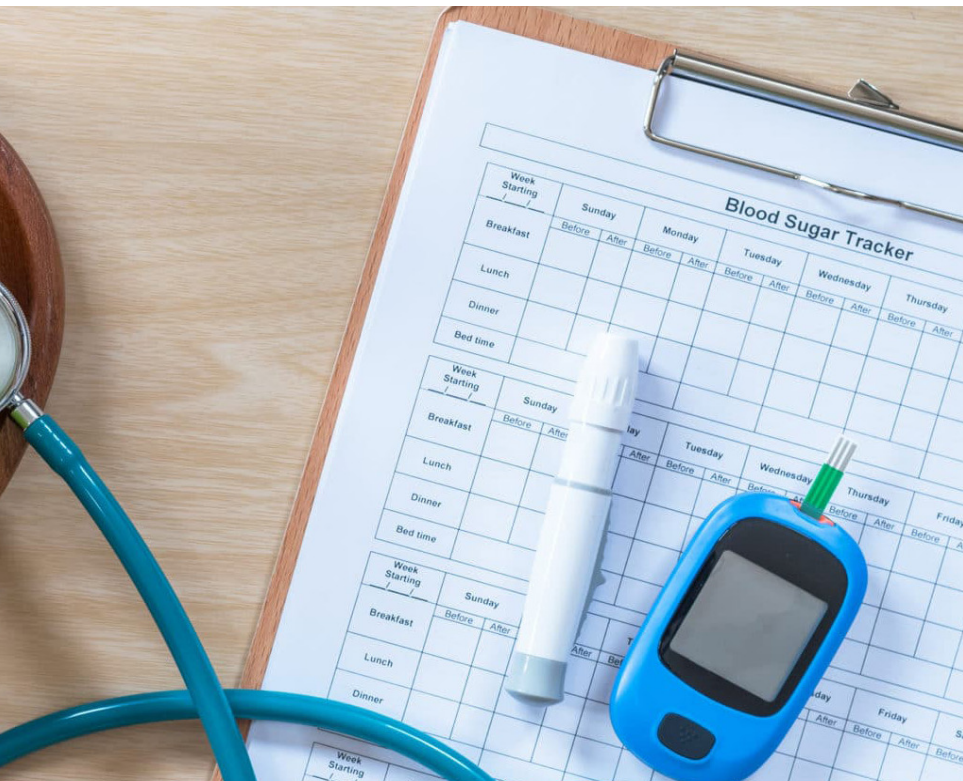
مصرف
کلیوک،
قلب، پای
ربانین و
کاهش
قند خون از
رایج ترین
عوارض دیابت
است

مصرف مرتب داروها

داروهای خود را بشناسید، نحوه مصرف آن ها را از پزشک خود یاد بگیرید و به اطرافیان خود هم یاد بدهید تا در مواقع لزوم به شما کمک کنند. داروها را روزانه در زمان های ثابت و مشخص مصرف کنید، چون مصرف منظم و مرتب داروها باعث تنظیم قند خون شما می شود.

اندازه گیری قند خون

قندخون خود را مرتب کنترل کنید. آزمایش هموگلوبین ای وان سی (HbA1C) یک نوع آزمایش خون است که نشان



داروهای
خود را بشناسید،
نحوه مصرف
آن‌ها را از
پزشک خود
یاد بگیرید و به
اطرافیان خود
هم یاد بدهید تا
در مواقع لزوم به
شما کمک کنند

می‌دهد وضعیت کنترل قند خون شما در یک ماه گذشته چطور بوده است. گلوکومترها هم وسایلی هستند که به کمک آن‌ها می‌توانید در هر ساعتی از روز قند خون خود را چک کنید.

آشنایی با عوارض بیماری



مشکلات کلیوی، قلبی، پای دیابتی و کاهش قند خون از رایج‌ترین عوارض دیابت است. دانستن علائم این مشکلات، می‌تواند کمک کند بیماری خود را کنترل کنید. پیگیر بیماری و عوارض آن باشید و مراجعه مرتب به پزشک را فراموش نکنید؛ به‌خصوص در هنگام شک به بروز عوارض دیابت.

مراقبت از پاها



خیلی مراقب پاهای خود باشید چون خطر بروز زخم و عفونت در پای افراد مبتلا به دیابت کم نیست.





پای دیابتی

یکی از عوارض مهم دیابت، پای دیابتی نامیده می‌شود. در این بیماری ابتدا زخمی در انگشتان پا به وجود می‌آید ولی به علت اختلال در خون‌رسانی، نه تنها زخم خوب نمی‌شود، بلکه به تدریج بدتر می‌شود. در صورت عدم کنترل بیماری، عضو مبتلا دچار قانقاریا شده و برای جلوگیری از پیشرفت آن، اندام مبتلا باید قطع شود. مرحله اول بیماری یعنی به وجود آمدن زخم، اغلب به دلیل بی‌حسی 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 خون‌رسانی عضو مبتلا است.

دو عارضه پای دیابتی:

- ❶ بی‌حسی و کرختی پا
- ❷ عفونت و دیر بهبود یافتن زخم و جراحات‌های پا

پاهای
خود را خوب
خاک نیند؛
به خصوص
خاک بوردان
بین انگشتان
پا خیلی مهم
است، چون
عفونت در
جای مرطوب
بیشتر به وجود
می‌آید

یکی از
عوارض مهم
دیابت، پای
دیابتی نامیده
می‌شود. در
این بیمار
ابتدا زخمی در
انگشتان پا
به وجود می‌آید
ولی به علت
اختلال در
خون رسانی،
نه تنها زخم
خوب نمی‌شود،
بلکه به تدریج بدتر
می‌شود.

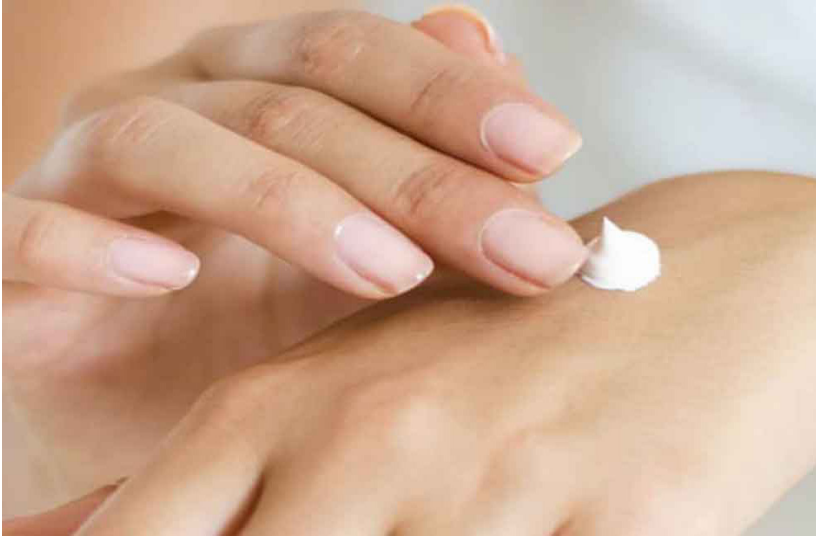
توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از بروز پای دیابتی
برای جلوگیری از به وجود آمدن پای دیابتی، توصیه‌های خودمراقبتی
زیر را جدی بگیرید:

❁ 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 می‌توانید 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 بشوید. از صابون‌های قوی استفاده نکنید، چون این
صابون‌ها ممکن است باعث آسیب پوست پای شما شوند.
❁ پاهای خود را خوب خشک کنید؛ به خصوص خشک بودن بین
انگشتان پا خیلی مهم است، چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به
وجود می‌آید.

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

❁ هنگام شستشوی پا، ضمن استفاده از آب با حرارت ملایم توجه
داشته باشید که زمان این استحمام طولانی نشود. زیرا پوست پا بیش
از اندازه نرم می‌شود و امکان کنده شدن آن وجود دارد.





❖ 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.

❖ 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 آسیب‌هایی که شما متوجه آنها نشده‌اید، تشخیص داده شود.

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

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

❖ جوراب‌های مناسب نخی یا کتانی بپوشید و روزانه آن‌ها را تعویض کنید. از پوشیدن جوراب‌های رفو شده یا پاره خودداری کنید.

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

❖ هر زخم، سوراخ، خراش، بریدگی یا دردی در پای خود را حتماً به

پاهای
شما به غیر از
معاینه توسط
خودتان، باید
حداقل سالی
دوبار توسط
یک پزشک
هم معاینه شود

پزشک اطلاع دهید.

❖ هرگز سیگار نکشید چون سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندام‌های شما می‌شود.

❖ همیشه کفش بپوشید؛ به‌خصوص اگر قدرت بینایی شما هم افت کرده و حس پاهای‌تان را از دست داده‌اید.

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

❖ جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز (زمانی که پاها بزرگ‌ترین اندازه را دارند) صورت گیرد.

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

❖ قبل از پوشیدن کفش، داخل و کناره‌های آن را از نظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سنگ‌ریزه بررسی کنید.

قبل از
پوشیدن
کفش،
داخل و
کناره‌های
آن را از نظر
وجود مواردی
چون جسم
خارجی و
سنگ‌ریزه
بررسی کنید



این جمله که «این کفش را بپوشید، بعداً جا باز می‌کند» اگر هم در مورد بقیه درست باشد، درباره شما صادق نیست. کفش شما باید کاملاً متناسب با پای شما باشد، نه تنگ و نه گشاد؛ راحت. کفش تنگ قبل از آن که به جا باز کردن برسد، ممکن است باعث قطع شدن پای شما شود.

هر ۴ تا ۶ ساعت کفش‌های 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 می‌تواند، خیلی آسان باعث زخم شدن پای شما شود.

از نزدیک کردن پای خود به آتش، بخاری، شوفاژ و هر وسیله گرمایی دیگر خودداری کنید.

از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاهای تان استفاده نکنید.

در صورت سردی پاها، جوراب پوشیده، پاهای تان را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.

مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از محلول‌های ضد عفونی کننده قوی استفاده نکنید.

بر روی سطوح داغ مانند شن‌های 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 و تا زمان معاینه، پاهای خود را استراحت دهید.

مواد شیمیایی
را برای
برطرف کردن
میخچه و پینه به
کار نبرید و از
محلول‌های
ضد عفونی کننده
قوی استفاده
نکنید



پیشگیری از پای دیابتی در ۹ حرکت



۳
با یک نرم کننده، پاهایتان را به ملایمت ماساژ بدهید ولی نگذارید نرم کننده به فضای بین انگشتان یا راه یابد.



۲
پاهارا با حوله ای نرم به خوبی خشک کنید مخصوصاً فضای بین انگشتان را.



۱
هر روز پاهایتان را با آب ولرم و صابون بشویید.



۶
جوراب بپوشید که هم تمیز باشد، هم کاملاً اندازه پاهایتان باشد نه بزرگ، نه کوچک.



۵
ناخن هایتان را با دقت و به ملایمت کوتاه کنید.



۴
پاهایتان را به دقت معاینه کنید و نسبت به هر زخم مشکوکی حساس باشید.



۹
پیش از پوشیدن کفش، داخلش را ببینید تا چیزی باعث آسیب دیدگی پاهایتان نشود.



۸
هرگز با پاهای برهنه راه نروید و حتی در خانه هم از روفرشی یا نمایین مناسب استفاده کنید.



۷
کفشی بپوشید که کاملاً اندازه پاهایتان باشد و در آن احساس راحتی کنید.



دفتر مشاور وزیر در امور توانبخشی

معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

iec.behdasht.gov.ir