چرا پای بیماران دیابتی زخم میشود؟

بیماری دیابت در دراز مدت باعث کم شدن جریان خون در بدن می شود. کم شدن جریان خون در بدن، از پا شروع می شود چرا که کف پا دورترین نقطه به قلب انسان است و نسبت به سایر نقاط بدن خون کمتری را دریافت می کند. هنگامی که زخمی در بدن یک فرد اتفاق می افتد پس از مدت زمانی بصورت خودکار بهبود می یابد، اما در افراد دیابتی به دلیل کاهش جریان خون در بدنشان، این زخم بسیار آهسته بهبود می یابد یا ممکن است اصلا بهبود نیابد، چرا که بهبود یافتن زخم نیازمند خون (مواد غذایی) و اکسیژن می باشد، که در افراد دیابتی این دو عامل به میزان کافی وجود ندارد. البته شایان ذکر است که خود بیماری دیابت، سیستم ایمنی بدن را به میزان فراوانی ضعیف می کند. تضعیف سیستم ایمنی در بدن می تواند موجب عدم بهبودی، دیر بهبود یافتن زخم و یا عفونت زخم شود.

افراد دیابتی معمولا از اختلال اعصاب رنج می برند، اختلال عصبی در این افراد به گونه ای است که باعث کم شدن و یا به کلی از بین رفتن احساس در پاها می شود. ممکن است پاهای این افراد در اثر برخورد به سنگ یا شیء نوک تیزی آسیب دیده و زخمی شود، اما به دلیل اختلالات عصبی فرد متوجه این موضوع نشود.

چه افرادی در معرض خطر زخم پا هستند؟

بطور کلی افرادی که یک یا چند فاکتور از گرفتاریهای زیر در آنان وجود دارد افراد در معرض خطر ابتلا به زخم پا میباشند

- از بین رفتن حس پا
- نارسایی عروق پا
- تغییر فرم پا به علت فشار نامناسب به پا
- گرفتاری سیستم اعصاب خودکار به علت کاهش تعریق و خشکی پوست
- محدودیت حرکات مفصلی
- چاقی
- گرفتاری شبکیه به علت دیابت (تاری دید)
- کنترل نامناسب قند خون ، فشار خون و چربی خون
- عدم رعایت بهداشت پا
- مصرف سیگار



پیشگیری

وقتی که دیابت داشته باشید،مراقبت ویژه از پاها ضروری است.جریان خون ضعیف،آسیب به اعصاب و مقابله با عفونتها می تواند مسائل جدی را برای پاها بوجود آورد.و شما با یک برنامه مراقبت روزانه از پاها می توانید از بوجود آمدن مسائل بزرگ و جدی پاها پیشگیری کنید.

- پاهایتان را روزانه چک کنید.
- انگشتان و کف پاهایتان را نگاه کنید.درصورت لزوم از یک آینه یا یکی از اعضاءخانواده جهت چک کردن استفاده کنید.
- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول ،بریدگی ، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی نمایید
- تغییرات در رنگ،شکل، یا درجه حرارت را درنظر بگیرید.
- در صورت وجود اختلال دید ، یکی از اعضای خانواده یا یک دوست روزانه پاها را مشاهده کند
- اگر شما متوجه آسیب یا تغییرات دیگری شدید،با پزشک تماس بگیرید
- در صورت وجود یک ضایعه جدید ، قرمزی ، تورم ، درد پا یا هرگونه زخم یا تاول فورا پزشک خود را آگاه کند و تا زمان معاینه پاها را استراحت دهد

- پاهایتان را روزانه بشویید.
- از یک صابون ملایم و آب ولرم استفاده کنید ۹۵-۹۰ (.درجه فارنهایت)
- پاهایتان را در آبخیس نکنید و پاها را طولانی مدت در آب قرار ندهید.خیس خوردگی ممکن است باعث خشکی شود.
- پاهایتان و بخصوص بین انگشتان را به خوبی خشک کنید.
- در صورتی که پاهایتان عرق می کند از پودر پا استفاده کنید.
- در صورت خشکی پوست پاها .پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن ترم کننده استفاده کند . از ناخن هایتان مراقبت کنید.
- بعد از حمام وقتی که ناخن ها نرم هستند آنها را کوتاه کنید.
- ناخن ها را سرتاسر و مستقیم کوتاه کنیدنه کج و گوشه دار،یعنی ناخنها را به صورت عرضی کوتاه کند و هیچگاه آنها را از ته نگیرید . سپس ناخن ها را با یک سوهان صیقل دهید.
- اگر وقت کافی ندارید یا ناخن هایتان ضخیم و کلفت است ،هیچ وقت خودتان ناخنهایتان را کوتاه تکنید و از یک فرد متخصص کمک بگیرید.
- از پاهایتان محافظت کنید.

- ازجورابهای مناسب کتانی یا نخی بپوشد و روزانه آنها را تعویض کند
- از پوشیدن جورابهای رفو شده یا پاره خودداری نمایید
- هنگام خرید کفش دقت کند که کاملا اندازه باشد .به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید .
- جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند)صورت گیرد .
- کفشهای ویژه قدم زدن ودویدن را پس از بررسی پزشک بپوشید
- قبل از پوشیدن کفش ، داخل و کنارههای آن را ازنظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سنگریزه بررسی کنید .
- در فصل زمستان بیشتر احتیاط نماید و از جوراب پشمی استفاده کنید
- اطمینان داشته باشید که کفشها برای جورابهای ضخیم به اندازه کافی جادارد
- هرگز از ابزار تیز و شیمیایی یا خیساندن پاها جهت برداشتن میخچه یا پینه استفاده نکنیدو اجازه دهید یک فرد متخصص این کار را انجام دهد.
- هیچوقت پا برهنه راه نروید
- در صورت سردی پاها جوراب بپوشید و آنها را در معرض حرارت مستقیم قرار ندهید.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

زخم پای دیابتی



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	زخم پای دیابتی
تهیه کننده	زمانه پوزش کارشناس پرستاری
سمت	سوپر وایزر آموزشی
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
تأیید کننده	دکتر سیدعلی اکبر رضوی متخصص داخلی
منبع	برونر و سودارث ۲۰۲۲