



اصول مراقبت از پادریماران دیابتی

مقدمه

در بیماری دیابت سهم اساسی و عمده کنترل بیماری به عهده خود بیمار می‌باشد. مبتلایان به بیماری قند باید اقدامات روزانه مهمی در رابطه با کنترل بیماری خویش بعمل آورند. انجام چنین اقداماتی در کیفیت کنترل بیماری و کاهش احتمال پیدایش عوارض آن نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. یکی از عوارض شایع و ناتوان‌کننده در بیماران دیابتی زخم پای دیابتی است. آمار نشان می‌دهد که در دنیا در هر ۳۰ ثانیه یک پا به علت عوارض دیابت قطع می‌شود و از هر ۶ بیمار دیابتی یک نفر در طول زندگی خود دچار زخم پا می‌شود و بیشتر قطع پاها با یک زخم ساده شروع می‌شود. واقعیت این است که در بیشتر مواقع زخم پای دیابتی و در نتیجه قطع پا به سادگی قابل پیشگیری است.

این زخم‌ها چگونه بوجود می‌آیند:

در بیماران دیابتی به دلیل بالا بودن قند خون ممکن است رگهای خونی کوچک آسیب‌دیده، جریان خون در پوست و پاها مختل گردد. به مرور زمان اعصاب پاها نیز ممکن است آسیب‌دیده و فرد دچار بی‌حسی در پاها شود. اغلب زخمهای پا در بیماران دیابتی که دچار بی‌حسی در پاهایشان شده‌اند ایجاد می‌شود. همچنین دیابت می‌تواند باعث ایجاد مشکلات چشمی شود که نداشتن دید خوب مانع از کشف آسیب در پاها می‌شود. در صورت ایجاد زخم در پا و عفونت آن و عدم آگاهی بیمار، عفونت می‌تواند شدیداً مشکل‌آفرین شده و بطور فاجعه‌آمیزی پیشرفت نماید. نهایتاً عفونت باعث سیاه شدن (گانگرن) پا می‌شود که برای درمان آن لازم است قسمتی از پا قطع گردد.

بیشتر قطع پاها

با یک زخم ساده شروع می‌شود

■ بعد از شستشوی پاها، آنها را با حوله شخصی کاملاً خشک نموده و سپس یک لایه نازک از وازلین، کرم بچه یا گلیسرین به کف و پشت پاهایتان بمالید. هرگز کرم را بین انگشتان پا استفاده نکنید، زیرا باعث افزایش احتمال بروز عفونت می‌شود.



■ کفش‌های مناسب و راحت خریداری نموده و از پوشیدن کفش‌های پلاستیکی، پنجه‌تنگ، پاشنه بلند، جلو یا پشت باز و همچنین کفش‌ها و دمپایی‌های لغزنده خودداری نمایید. قبل از پوشیدن کفش، داخل آن را از نظر وجود اجسام خارجی بررسی نمایید.

- با افزایش اقدامات ایمنی (چیدمان مناسب اسباب و اثاثیه منزل، عدم استفاده از قالی‌های شل روی سطوح سرامیک، استفاده از عصا و...) از ضربه و آسیب به اندام‌های تحتانی پیشگیری کنید.
- ناخن‌ها را به طور مستقیم کوتاه کنید و گوشه‌های آنها را تا ته نگیرید، در صورت فرو رفتن ناخن در بافت انگشتان نسبت به درمان آن توسط پزشک اقدام نمایید. فراموش نکنید که از قیچی برای کوتاه کردن ناخن استفاده نکنید و بعد از کوتاه کردن، ناخن‌هایتان را سوهان بکشید.
- برای تقویت پاهای خود ورزش‌های ساده و مناسبی مثل پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید.



- در هر بار مراجعه به پزشک از او بخواهید پاهایتان را معاینه کند.

**هرگونه زخم را جدی گرفته
و سریعاً به پزشک مراجعه نمایید**



گروه‌های هدف این متن آموزشی

- عموم مردم

منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی

- اصول مراقبت پا / برای پیشگیری از زخم پای دیابتی / رعنا سهراب گرجی / کارشناس پرستاری / آموزشگر دیابت / زیر نظر دکتر امیر بهرامی و دکتر اکبر علی عسگرزاده / پاییز ۱۳۸۶

نکات مهمی که بیماران دیابتی برای جلوگیری از بروز

زخم پا بایستی به آنها عمل نمایند:

- همیشه قند خونتان را کنترل نمایید. داروهای خود را به موقع مصرف نموده و تغذیه سالم داشته باشید. هرگز سیگار و الکل مصرف ننمایید.
- مشاهده و کنترل پاهایتان را جزو برنامه روزانه خود قرار دهید، مخصوصاً افرادی که در پاهای خود حس ندارند باید به این مسئله اهمیت بیشتری بدهند.
- در صورت مشاهده زخم، تاول، بریدگی، ترک، سوختگی، خراش، ناخن‌های عفونی و غیرعادی، میخچه و پینه در پایتان فوراً به پزشک مراجعه کنید.
- تمیزی و نظافت پاها خطر ابتلا به عفونت را کاهش می‌دهد، پس پاهایتان را هر روز بشوید. برای شستشو از آب ولرم و صابون ملایم استفاده کرده و به لابلای انگشتان خود توجه بیشتری نمایید.
- هرگز پا برهنه نباشید. حتی در منزل سعی کنید از دمپایی و جوراب مناسب استفاده نمایید.
- پاهای خود را از حرارت زیاد و سرما محافظت کنید.

