



پژوهش ملی دیابت و غده‌های درونی
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی

مراقبت از پای دیابتی



واحد آموزش سلامت

۸- ورزش:

فرد دیابتی که حس اندام هایش دچار مشکل شده است باید از ورزش های حرفه ای مثل پرس ، دویدن و... اجتناب کند و ورزش هایی مثل شنا، دوچرخه سواری و... که آسیبی به او نمی زند انجام دهد .

ورزش علاوه بر اینکه موجب جریان بهتر خون به پا ها می شود به حفظ شادابی بدن کمک می کند . کفش های ورزشی انتخاب شده باید کاملا اندازه پا باشد واز پا محافظت نماید.



۹- پرهیز از کشیدن سیگار:

مصرف سیگار نه تنها اختلال گردش خون می گردد بلکه آسیب به اعصاب انتهایی سبب ایجاد زخم و همچنین اختلال ترمیم ضایعات می شود

برای گرم کردن پا هرگز پاها را نزدیک بخاری و یا سایر وسایل گرمایی قرار ندهید.

در صورت داشتن هرگونه سؤال یا مشکل در مراقبت از خود، می توانید با شماره قلمن ۰۵۶ ۳۱۶۲۶۳۰۰ در تمام ساعات روز تماس فرمایید و آموزشهای لازم را رایگان دریافت نمایید.

یکی از عوارض نامطلوب دیابت، درگیری سیستم عصبی می باشد.

معمولا دیابت بر روی مغز و نخاع شما اثر نمی گذارد اما قند بالا در طولانی مدت می تواند اعصاب اندام های انتهایی مانند بازو ، دستها ، انتهای انگشتان دست، ساق و پا را درگیر نماید و باعث ایجاد زخم های عفونی شود بدون این که شما متوجه درد ناشی از ایجاد زخم شوید.

به وجود آمدن زخم ها و تاخیر در بهبود آن هم به علت آسیب به اعصاب انتهایی وهم به علت عدم خونرسانی می باشد.

اقدامات لازم برای جلوگیری از ابتلا به پای دیابتی

۱- کنترل قند خون:

برای جلوگیری از ابتلا به زخم های دیابتی اولین اقدام کنترل قند خون در محدوده نرمال است.

۲- کنترل روزانه پاها:

پا را باید روزانه چک کرد. در پا ممکن است ضایعات جدی ایجاد شود ولی احساس درد وجود ندارد. شخص ممکن است متوجه برش، زخم ، نقاط قرمز ، ورم یا عفونت بین انگشتان نشود باید زمان خاصی در روز را به دیدن دقیق پا اختصاص داد سعی کرد این کار جز عادات روزانه شود اگر بیمار به دلیل پیری و ناتوانی نمی تواند خم شود می تواند از آینه کمک بگیرد و یا اعضای خانواده اش بخواهد به او کمک کند.

۳- شستن روزانه پاها:

- پاهایتان را روزانه بشویید و خشک نمایید.
- از صابون ملایم استفاده کنید.
- از آب گرم استفاده کنید.
- برای کنترل دمای آب می توانید از آرنج کمک بگیرید زیرا ممکن است پای شما حساسیت خود را نسبت به دما از دست بدهد.
- پوست تان را با ملایمت و گذاشتن حوله بر روی آن خشک نمایید از خراش دادن و ساییدن پوست در هنگام شستشو و خشک نمودن اجتناب کنید.

۴- نرم نگه داشتن پوست:

باید ژل، کرم یا محلول به پوست مالیده شود تا از خشکی پوست جلوگیری شود.

- از مالیدن کرم یا ژل بین انگشتان اجتناب شود زیرا ممکن است عفونت ایجاد کند.

۵- کنترل پا از نظر وجود میخچه یا سفتی پوست پا:

اگر در پا میخچه ایجاد شد باید با پزشک متخصص مشورت کرد تا بهترین درمان برای مشکلی که به وجود آمده است، انجام شود. با اجازه پزشک می توان بعد حمام یا دوش گرفتن سنگ پا استفاده کرد. ولی استفاده از تیغ ، داروی اسیدی سوزاننده که میخچه را حذف می کند ممنوع است ، زیرا خود موجب آسیب پوستی می شوند



۶- ناخن گرفتن هفتگی:

بعد از اینکه پا شسته و خشک شد، میتوان ناخن هارا گرفت ناخن را باید عرضی و مستقیم گرفت و به گرفتن ناخن در گوشه ها دقت کرد اگر ناخن خوب دیده نمی شود یا ضخیم است و یا زیر پوست رفته باید با جراح مشورت کرد.

۷- پوشیدن همیشگی کفش و جوراب:

بیمار دیابتی باید همیشه کفش و جوراب بپوشد زیرا ممکن است در هر قدم که گذاشته می شود در چیزی به پا آسیب برساند پوشیدن جوراب و کفش از ایجاد ورم و زخم جلوگیری میکند. جوراب هایی که استفاده می شود باید تمیز ، سفید و نخی باشد واز پوشیدن جوراب هایی که کش محکم دارند خودداری شود هر بار پیش از پوشیدن کفش ها باید داخل آن چک شود مبادا چیزی در داخل آن وجود داشته باشد که به پا آسیب برساند. کفش ها بیمار باید از جنس چرم نرم باشد کفش از نظر اندازه نه بزرگ باشند نه کوچک.

