



مراقبت از پاها

در

بیماران دیابتی

دکتر سیّد جواد کیانی

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم

استادیار دانشگاه علوم پزشکی همدان

سرشناسه : کیانی ، جواد ، 1353 .

عنوان و پدید آور : مراقبت از پاها در بیماران دیابتی / تألیف جواد کیانی.

مشخصات نشر : همدان : انتشارات دانشجو ، 1390

مشخصات ظاهری : 22ص : مصور.

شابک : ISBN : 978-964-543-069-4

وضعیت فهرستنویسی : براساس فیپا.

موضوع : آموزش مراقبت از پاها - بیماریها.

رده بندی کنگره : 81389 م / 45 ک / RC 801

رده بندی دیویی : 616/3

نام کتاب : مراقبت از پاها در بیماران دیابتی

مؤلف : دکتر سید جواد کیانی

ناشر : انتشارات دانشجو

نوبت چاپ : اول 1390

چاپ و صحافی : گیتی

تیراژ : 2000 جلد

قیمت : 1000 تومان

تقديم به بیمارانم ،

باشد تا مرهمی بر دردهایشان باشد.

فهرست

- 1..... مقدمه
- 2..... نحوه مراقبت از پاها
- 7..... ناخن ها
- 8..... کفش
- 13..... جوراب
- 14..... احتیاطات لازم

مقدمه

نوشته حاضر به منظور آگاهی شما به عنوان یک بیمار دیابتی از نحوه مراقبت از پاهایتان است. آنچه مراقبت از پاها را در بیماران دیابتی ضروری می سازد به عوارضی بر می گردد که این بیماری در پاها ایجاد می کند. بیماری دیابت با تأثیر بر عروق خونی و اعصاب محیطی باعث آسیب به آنها شده و نتیجه آنکه گردش خون به پاها کاهش یافته و درک احساسات توسط پاها کاهش می یابد. از اینرو در صورت عدم انجام مراقبت های لازم و پیگیری مناسب ممکن است یک زخم یا عفونت خفیف در پا عواقب وخیمی در پی داشته و گاه حتی به قطع عضو منتهی شود. بنابراین شما می توانید با آگاهی از نحوه مراقبت از پاهایتان و رعایت دقیق این موارد پاهایی سالم داشته باشید.

نحوه مراقبت از پاها

- هر شب به طور مرتب پاهای خود را معاینه کنید.
- ظاهر پاها باید از نظر وجود هرگونه بریدگی، خراشیدگی، ساییدگی، قرمزی، تورم، خون مردگی و یا تاول بررسی شود.
- با دقت زیاد روی پا، کناره های پا، کف پا، پاشنه ها و بین انگشتان را نگاه کنید. اگر اختلال دید دارید برای این کار از دیگران کمک بگیرید.



- ممکن است برای نگاه کردن به کف پایتان نیاز به یک آینه دستی داشته باشید.



- هر شب پاهایتان را با آب ولرم و صابون ملایم بشوئید.



- قبل از قرار دادن پای خود در آب ، دمای آنرا با انگشتان دست یا آرنج چک کنید ، چرا که به دلیل بیماریتان ممکن است پاهایتان گرمای بیش از حد آب را احساس نکنند.
- پس از شستن پاها آنها را به آرامی و بطور کامل خشک کنید، مخصوصاً لای انگشتانتان را.



- برای خشک کردن ، حوله را روی پا فشار دهید و از مالیدن حوله به روی پوست خودداری کنید.
- پس از خشک کردن پاها آنها را با وازلین، لانولین و یا کرم های مخصوص پا نرم کنید، تا پاهایتان در اثر خشکی بیش از حد ترک بر ندارد. مراقب باشید کرم به لای انگشتان شما وارد نشود ، چرا که این کار می تواند باعث ایجاد عفونت های قارچی شود. برای لای انگشتان می توانید از پودر تالک استفاده کنید.



ناخن ها

- برای گرفتن ناخن ها، آنها را به صورت خط راست بگیرید و بیش از حد زاویه ندهید ، چرا که احتمال فرو رفتن ناخن در پوست در ناخن های زاویه دار بیشتر است. هرگز گوشه های ناخن را نگیرید و ناخن ها را خیلی کوتاه نکنید. لبه های تیز ناخن را با سوهان کاملاً صاف کنید. اگر در گرفتن ناخن ها مشکل دارید از دیگران کمک بگیرید.

- قبل از گرفتن ناخن ها بهتر است پاها مدتی داخل آب ولرم باشند تا ناخن ها نرم شده و گرفتن آنها راحت تر شود (بهتر است این کار بعد از حمام گرفتن انجام شود).

کفش

- انتخاب کفش مناسب اهمیت بسیار زیادی دارد.
- بهتر است کفش در عصر یا در شب خریداری شود ، چرا که پاها در این زمان در حدّ اکثر اندازه خود هستند.
- در یکی دو هفته اول خرید کفش آنها را بیش از یک تا دو ساعت در روز نپوشید.
- کفش ها باید راحت و مناسب پاهای شما باشند. کفش های تنگ باعث کاهش خون رسانی به پاها و افزایش احتمال ایجاد زخم خواهند شد.
- جنس کفش بهتر است از نوع چرمی، جیر یا کرباس باشد. از پوشیدن کفشهای لاستیکی خودداری کنید.

- کفش های جلو پهن بپوشید، از پوشیدن کفش های نوک باریک، پاشنه بلند ، جلو باز یا پشت باز پرهیزید.
- از پوشیدن صندل یا کفش های تسمه دار خودداری کنید.
- بعد از پنج ساعت پوشیدن کفش ها در یک روز آنها را عوض کنید.
- قبل از پوشیدن کفش ها آنها را خوب تکان دهید تا اجسام خارجی مثل سنگریزه خارج شوند و سپس داخل کفش ها را با دستتان از نظر اجسام خارجی، پارگی و نقاط زبر و خشن بررسی کنید، چرا که اینها باعث ساییدگی و نهایتاً زخم پا می شوند.
- کفش هایی که قبلاً تعمیر شده اند نپوشید.
- هرگز کفش را بدون جوراب نپوشید.

- بهتر است دو جفت کفش داشته باشید و هر روز آنها را عوض کنید.
- بهتر است کفش های بند دار ، سگک دار یا چسب دار بپوشید، چرا که با آنها می توان فشاری را که بر روی پا ها می آید تا حدودی تنظیم کرد.
- هرگز پاشنه های کفش را نخواستابانید.

کفش های نامناسب



کفش های مناسب



جوراب

- جوراب های با اندازه مناسب و کف مناسب بپوشید.
- جنس جوراب بهتر است از نوع پشمی یا پنبه ای باشد.
- جوراب های چسبان، نایلونی و درز دار به هیچ وجه مناسب نیستند.
- سعی کنید جوراب هایتان همیشه تمیز و خشک باشند.
- از پوشیدن جوراب های ساق بلند و با کش سفت پرهیز کنید و هیچگاه کش نبندید، چراکه این کار باعث کاهش خون رسانی به پاها می شود.
- بهتر است در هوای سرد از جوراب های گرم استفاده کنید.
- هر روز جوراب هایتان را عوض کنید.

احتیاطات لازم

- قدم اول در پیشگیری از زخم پا در بیماران دیابتی کنترل دقیق قند خون است. بنابراین به این منظور تحت نظر پزشکستان باشید.
- در صورت وجود هرگونه علامت جدید و غیر عادی در پاهایتان مثل تورم، قرمزی، ترشح و یا تب و لرز پزشکستان را مطلع سازید.
- اگر در هنگام خواب در پاهایتان احساس سرما می کنید جوراب بپوشید و هرگز از کیسه آب گرم یا بطری آب گرم استفاده نکنید.

- برای گرم کردن پاهایتان هرگز آنها را در کنار منبع حرارتی مثل شوفاژ، بخاری یا شومینه قرار ندهید، چرا که به دلیل عدم احساس گرما ممکن است این عمل باعث ایجاد سوختگی در پاهای شما شود.
- هنگام نشستن یا در حالت دراز کش از انداختن پاها به صورت ضربداری خودداری کنید.
- از سرپا ایستادن به مدت طولانی در یک وضعیت پرهیز کنید و سعی کنید هنگام نشستن پاهایتان به مدت طولانی در حالت آویزان نباشد.
- مراقب باشید تا در فصول سرد پاهایتان در معرض سرما قرار نگیرد و در باران یا برف مراقب باشید تا پاهایتان خیس نشود.

- هرگز پا برهنه راه نروید.
- از پیاده روی بر روی سنگفرش گرم و سواحل شنی خودداری کنید.
- از دستکاری کردن میخچه ها و پینه ها پرهیزید.
- به این منظور با پزشکستان مشورت کنید. برای درمان میخچه و پینه از محلول های شیمیایی یا چسب های میخچه استفاده نکنید، چرا که این مواد می تواند باعث سوختگی پوست و نهایتاً زخم شود.
- از محلول های ضد عفونی کننده مثل بتادین، ساوین و الکل بر روی پاها استفاده نکنید.
- دو سه بار در روز هر بار به مدت پنج تا ده دقیقه مچ و انگشتان پایتان را به بالا و پایین حرکت دهید.

- اگر سیگاری هستید سیگار را ترک کنید، چرا که سیگار باعث کاهش جریان خون به پاها می شود.
- همین امروز مراقبت از پاهایتان را شروع کنید و هر روز زمان مشخصی را برای چک کردن پاهایتان اختصاص دهید.
- صرف چند دقیقه در روز برای مراقبت از پاها می تواند از مشکلات بسیاری در آینده جلوگیری کند.