



مجتمع تخصصی و فوق تخصصی فارابی

دیابت و مشکلات پا

دفتر آموزش سلامت

کد شناسه: F-TEP 04

تهیه کننده: زهرا ایزدی سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ ابلاغ: ۹۵/۸/۱

تاریخ بازنگری: ۹۸/۸/۱



دیابت بیماری مزمنی است که در اثر کاهش یا فقدان ترشح انسولین در بدن یا به دنبال عدم توانایی بدن در استفاده از انسولین به وجود می آید. انسولین ماده مهمی است که از غده لوزالمعده ترشح میشود. و در تبدیل غذا به انرژی مورد نیاز ما نقش به سزایی دارد.

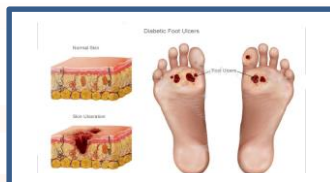
در صورتی که دیابت به خوبی کنترل نشود، قند خون افراد بالا می رود. بالا بودن قند خون برای مدت طولانی باعث صدمه به اعصاب مختلف بدن و اختلال در سیستم ایمنی خواهد شد. در بین این عوارض، بروز مشکلات پا سریع تر و گسترده تر از سایر اختلالات است. فراموش نکنید که همه بیماران دیابتی همیشه در معرض خطر ابتلا به زخم پای دیابتی هستند

برنامه کنترل دیابت شامل موارد زیر است:



پیشگیری از زخم پای دیابتی:

بهترین روش در مواجهه با زخم پای دیابتی پیشگیری از بروز این عارضه است. در این راستا، به عنوان اصول پیشگیری مجموعه از باید ها و نبایدها وجود دارد



باید ها:

* معاینه و ارزیابی منظم پا از نظر وجود تاول، بریدگی و خراش توسط بیمار

* شست و شوی پا با آب ولرم و خشک کردن آن

* کنترل درجه حرارت آب قبل از شست و شوی پا به وسیله دماسنج یا دست خود

* استفاده از کرم های مرطوب کننده برای برطرف شدن



خشکی پوست پا

* انجام حرکات ورزشی منظم

* پوشیدن جورابهایی از جنس نخ و اندازه پا

* تعویض جورابها به صورت روزانه

* انتخاب پوشش مناسب پا

* معاینه پا توسط پزشک حداقل سالی یکبار

* در صورت وجود هرگونه بد شکلی در پا مثل: کف پای صاف، انگشت چکشی، پینه پشت پا، و ... بهتر است از کفش های طبی پای مخصوص استفاده نمایید.

* در صورتی که هرگونه زخم، تاول، قرمزی مبینند و یا حتی دردی در پای خود حس می کنید، بلافاصله کفش جدیدی خریداری کرده و هرگز از کفش های قدیمی خود استفاده نکنید.

* بهتر است که کفش بند دار باشد تا بتواند اندازه آن را تنظیم نمود. پوشیدن کفش های دارای پاشنه بلند تر از ۵ سانتی متر توصیه نمیشود.

* حتما قبل از پوشیدن کفش جوراب بپوشید.

* جورابی که به پا دارید نباید تا خورده، دوخته و ... باشد چرا که باعث ایجاد فشار روی پا میشود.

* از پوشیدن کفش برای یک مدت زمان طولانی خودداری کنید. (سعی کنید هر ۳-۴ ساعت یک بار پای خود را از کفش خارج کرده و به آن استراحت دهید)

* بهترین زمان خریدن کفش بعد از ظهر است چرا که کفشی که صبح ها کاملا اندازه پای شما است با تورم پا در طول روز حتما تنگ خواهد شد.



* برای از بین بردن پینه و میخچه از مواد شیمیایی چسبهای مخصوص میخچه ها استفاده نکنید.

* از تماس پوست با محلول های ضد عفونی کننده غلیظ جلوگیری کنید.

* از نوار چسب های ویژه زخم روی پا ها استفاده نمایید.

* از به کار بردن زینت آلات پا خودداری نمایید.

پوشش های پای بیماران دیابتی:

* یکی از مهمترین اقدامات در جهت پیشگیری از بروز پای دیابتی انتخاب درست و تهیه کفش های مناسب است. به نظر می رسد کفشی که یک فرد دیابتی به پا می کند باید دارای معیار های زیر باشد:

* کفش های انتخابی باید کاملا اندازه بوده و عرضی مناسبی داشته باشد تا انگشتان پا به راحتی در آن قرار گیرند. * کفش های چرمی گزینه مناسبی هستند چرا که کاملا شکل پا را به خود گرفته و اجازه میدهند پای شما نفس بکشد. * از پوشیدن کفش های جلو باز، صندل ها، کفش های راحتی دارای تسمه های بین انگشتی خودداری کنید.



* کوتاه کردن ناخنهای انگشتان پا به صورت خط راست

* بررسی درون کفشها از نظر وجود اجسام خارجی و، پارگی کف و نقاط زیروکنار کفش



* سیگار نکشید

* هرگز با پای برهنه روی زمین راه نروید

* آب خیلی سرد و یا خیلی گرم جهت شست و شوی پای خود استفاده نکنید.

* برای گرم شدن پا را به بخاری یا شوفاژ نچسبانید.

* هرگز پاهایتان را برای گرم شدن در آب داغ فرو نبرید.

* از به کارگیری بطری های آب داغ یا کیسه های آب جوش برای گرم کردن پا خودداری نمایید.

برای چرب کردن پا کرم مرطوب کننده نباید وارد فضای بین انگشتان شود.

