



آموزش به بیمار

زخم پای دیابتی



واحد آموزش سلامت

بیمارستان

خاتم الانبیاء شیروان

زمستان ۱۴۰۳

درمان زخم پای دیابتی

ترکیبات شستشو دهنده و ضد عفونی کننده و نوع پانسمانی که به کار برده می شود در بهبود و ترمیم زخم اثرات متفاوتی دارد.

سرم نرمال سالین، محلول شستشودهنده و پاک کننده مناسبی است که زخم را از آلودگی و عوامل میکروبی پاک می کند. از مصرف داروها یا پمادهای ضد عفونی کننده موضعی بدون نظر پزشک خودداری کنید. ممکن است برای درمان زخم نیاز به جراحی برای برداشتن و خارج کردن بافت های مرده و عفونی باشد که این کار در شرایط استریل اتاق عمل انجام می شود. به این عمل «دبریدمان» گفته می شود.

در حال حاضر، پیوند پوست و درمان های جدید مثل درمان با لیزر نیز در زمینه بهبود زخم به پیشرفت های زیادی رسیده است. بیماران دچار بی حسی در پا ، با استفاده از کفش های پیاده روی یا کفش های ورزشی که به صورت بالشتکی برای پا عمل می نمایند و فشار را مجدداً توزیع می کنند ، درمان می شوند.

- موقع خرید کفش، هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید.

- کفش نو را چند ساعت در روز و در منزل به پا کنید. پس از اینکه قالب پاهایتان را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهایتان نمی شود، با آن به بیرون بروید.

- همواره کفش خود را فقط با یک جفت جوراب به پا کنید. از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید. این کار می تواند باعث ایجاد تاول درپای شما شود.

- از نشستن روی صندلی و آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید. هر یک ساعت، مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق پاهایتان را حرکت دهید.

- چهار زانو هم ننشینید.

- هرگز با تیغ یا چاقو به جان برآمدگی های پوستی روی پاهایتان نیفتید.

- بیماران دچار دفورمیتی های استخوانی ، به کفش هایی با عرض یا عمق اضافه تر نیاز دارند .

- افراد دچار بدشکلی های استخوانی شدید ، نیازمند کفش های با قالب سازی ویژه بیمار می باشند.

زخم پای دیابتی

یکی از عوارض بلندمدت دیابت آسیب جدار رگ های خونی است. تنگی و انسداد رگ ها موجب کاهش خونرسانی اندام ها به خصوص اندامهای تحتانی میشود. کم شدن خونرسانی، باعث از بین رفتن سلول های این ناحیه خواهد شد و مشکلات حسی که به دنبال بیماری دیابت ایجاد می شود، باعث کاهش حس درد حتی پس از آسیب های جدی در سطح پوست می شود. این ها منجر به بروز زخم هایی می شوند که به دلیل ماهیت بیماری دیابت، دیر خوب می شوند. اگر عامل عفونی هم به زخم اضافه شود علاوه بر اینکه بهبودی آن طولانی تر است، هزینه های درمانی بالایی نیز به همراه دارد.



علائم و نشانه های هشدار دهنده زخم پای دیابتی

- * تغییر رنگ پوست
- * ورم کردن پایین پا و مچ پا
- * بی حسی پا یا انگشتان پا
- * پا درد
- * زخم باز روی پا که به آهستگی التیام می یابد.
- * قارچی شدن و رشد داخل گوشت ناخن های انگشتان پا
- * پینه یا میخچه خون آلود
- * ترک های خشک پوستی، به ویژه اطراف پاشنه

توصیه های لازم برای پای دیابتی

- شستشوی روزانه پاها با آب ولرم و صابون (جهت احتیاط بهتر است فرد دیگری هم دمای آب را کنترل نماید).
- خشک کردن پاها بعد از شستن، با حوله به خصوص لای انگشتان.

بررسی پا در بیماری دیابت

- بررسی روزانه لای انگشتان پا و جستجوی ترک و زخم در بین آنها.
- بررسی روزانه کف پاها و در صورت لزوم استفاده از یک آینه جهت بهتر دیدن.
- چرب کردن مکرر کف و روی پاها به جز لای انگشتان به علت عفونت های قارچی.
- کوتاه نمودن ناخن پاها با سوهان. در صورت استفاده از ناخن گیر، هرگز گوشه های ناخن را بیش از اندازه کوتاه نکنید.
- هر روز جوراب تمیز بپوشید. از جوراب های خیلی گشاد و یا خیلی تنگ استفاده نکنید.
- هرگز پاها را سردتان را جلوی بخاری قرار ندهید.
- بهترین اقدام برای گرم شدن پاهایتان، پوشیدن جوراب کلفت است.
- کفش های جلو و عقب بسته را به شرطی که از ارتفاع مناسب برخوردار باشند بپوشید. از پوشیدن دمپایی و صندل در بیرون از منزل اجتناب کنید.
- هرگز با پای برهنه راه نروید.
- قبل از دوش گرفتن در حمام، آب آن را از نظر داغی بررسی کنید.
- جهت خرید کفش، عصرها اقدام کنید. پا در ساعات بعدازظهر کمی متورم میشود. بطوریکه کفشی را که صبح خریده اید، در ساعات عصر کمی تنگ به نظر می رسد.