



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان برکت امام خمینی (ره) میانه

## ۱۰ نکته در مراقبت از پا در دیابت

تهیه و تنظیم: پروانه نوروزی

کارشناس پرستاری

منبع: بروزر سوادارت ۲۰۱۸

سال تهیه ۱۳۹۷

سال بازنگری ۱۳۹۹

Barekat-Nc/c-Pam

واحد آموزش سلامت

### مقدمه

فرد مبتلا به دیابت در معرض مشکلات حسی اعصاب و عروق محیطی به ویژه پا بوده و در معرض خطر زخم ها و عفونت های بیشتری قرار می گیرد و بهبود زخم به تعویق می افتد. در این صورت حتی هنگامی که زخم کوچک یا بریدگی مختصری در پا به وجود بیاید توسط بیمار احساس نمی شود در نتیجه صدمات غرقابل جبرانی به پوست، عضلات و استخوان پا وارد می شود.

در حال حاضر آمار نشان می دهد که از هر ۱۰۰ فرد مبتلا به دیابت ۱۵ نفر دچار زخم پا شده و سه نفر نیاز به قطع اندام پیدا می کنند. این آمار می تواند با آموزش خودمراقبتی و کنترل قند خون در حد طبیعی و سایر نکات مهم که در این متن می خوانید کاهش یابد.

نکات مهم خودمراقبتی در دیابت:

اندازه گیری مرتب و کنترل قند خون در محدوده قابل قبول:

\* قند خون ناشتا FBS: ۸۰ تا ۱۳۰ میلی گرم در سی لیتر

\* قند خون ۲ ساعت پس از غذا: کمتر از ۱۸۰ میلی گرم در سی لیتر

\* کنترل قند سه ماهه: کمتر از ۷ درصد

\* کنترل چربی در حد طبیعی: تری گلیسیرید کمتر از ۱۵۰- کلسترول کمتر از ۲۰۰- چربی بد (LDL) کمتر از ۷۰ و چربی خوب (HDL) بیشتر از ۴۰ میلی گرم در سی لیتر برای آقایان و بیشتر از ۵۰ میلی گرم در سی لیتر برای خانم ها

\* کنترل فشار خون: در حد کمتر یا مساوی ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه

\* پرهیز از مصرف دخانیات

۱۰ نکته برای مراقبت پیشگیری از زخم پا:

۱- کنترل مکرر قند خون: در صورت امکان سعی کنید پس از هر وعده غذایی قند خونتان بالاتر از ۲۰۰ نباشد.

\* معاینات مرتب توسط متخصصین

۱۰- مراقبت از زخم پا طبق دستور مراقبت و درمان:

در صورتی که قرمزی یا زخم در پایتان به وجود آمد حتماً به پزشک مراجعه کنید و طبق دستور تیم مراقبت و درمان، از زخم های پا به خوبی مراقبت کنید. در صورت تشدید عفونت و زخم های مقاوم به درمان ممکن است قطع بخشی از پا بتیه اندام را محافظت کند. اگرچه این وضعیت خوشایند نیست ولی می توان از پیش آمدهای بعدی با مراقبت صحیح جلوگیری نمود.



۷- انتخاب کفش مناسب: دقت نمایید تا کفش تنگ نباشد. بهترین زمان خرید کفش عصرها بعد از یک پیاده روی کوتاه است. کفش نو را ابتدا حداکثر ۲ ساعت استفاده کنید و سپس پاهای خود را بررسی کنید.

۸- پیشگیری از سوختگی و سرمازدگی انگشتان: انگشتان پای خود را از بخاری و آتش دور نگهدارید، همچنین از راه رفتن، قرار گرفتن در منطقه سرد و برفی خودداری کنید. چون حس پاها کاهش یافته و احتمال سوختگی یا سرما زدگی انگشتان و پاها وجود دارد.

۹- مراقبت از آسیب دیدگی پا در پیاده روی های طولانی: از پیاده روی های طولانی با کفش های نامناسب اجتناب کنید. کفش نو را ابتدا برای مساحت های کوتاه بپوشید تا کاملاً نرم شود.

۲- معاینه روزانه پاها: همان طور که لازم است هر روز دندان ها را مسواک بزنید، بایستی پای خود را نیز روزانه یک بار معاینه نمایید و به قرمزی، ورم، عفونت، بریدگی، و زخم شدن پوست و گوشه ناخن ها توجه داشته باشید.

۳- دیدن تمام قسمت های پا با استفاده از آینه: تمام گوشه های پا بین انگشتان را ببینید. اگر مشکل بینایی دارید از دیگران کمک بگیرید.

۴- شستشوی پا با آب ولرم هر روز: با توجه به کاهش حس پا، برای اطمینان از درجه گرمای آب از آرنج خود استفاده نمایید. بعد از شستشوی پا، بین انگشتان پای خود را با حوله تمیز خوب خشک نمایید.

۵- کوتاه نمودن مرتب ناخن ها: از بریدن گوشه های ناخن خودداری کنید. برش ناخن باید صاف باشد.

۶- استفاده از جوراب های نخی یا پنبه ای: جوراب نخی بپوشید و سعی کنید پابرهنه راه نروید.

در منزل از دمپایی ابری و نرم استفاده نمایید.