



## پای دیابتیک چیست؟

گروه هدف: بیماران دیابتی

### پای دیابتی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید اساتید گروه جراحی عروق بیمارستان شهدای تجریش

بازبینی بهار ۱۴۰۴ - بازبینی مجدد سه سال بعد

هرگز با پای برهنه راه نروید.

قبل از به پا کردن کفش، داخل آن را نگاه کنید. سنگریزه‌ها، بند پاره کفش و ناخن‌های بلند می‌توانند تبدیل به نقاط فشاری شده و منجر به التهاب و عفونت شوند.

تب و لرز نشانه عفونت است در صورت مشاهده، سریعاً با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید. عفونت‌های کوچک با رعایت بهداشت روزانه و مراقبت‌های ساده و آنتی‌بیوتیک‌های تجویز شده توسط پزشک قابل درمان هستند. ولی اگر درمان به هر دلیلی به تاخیر بیفتد، عفونت وسعت یافته و حتی می‌تواند تا استخوان‌های پا نیز برسد و احتیاج به جراحی پیدا کند.

رعایت بهداشت پاها شامل مراقبت روزانه، پوشش مناسب و جلوگیری از زخم شدن و صدمه پا و ویزیت منظم توسط پزشک است.

منبع:

[www.pishgiri.ir](http://www.pishgiri.ir)

- ✓ قبل از اینکه پایتان را در آب فرو ببرید، دمای آن را با دستتان کنترل کنید.
- ✓ بدون استفاده از ضد آفتاب در معرض نور خورشید قرار نگیرید.
- ✓ اگر پایتان میخچه یا پینه دارد، خودتان برای برداشتن آنها اقدام نکنید و اجازه بدهید پزشک آنها را بردارد.

### نکات قابل توجه در انتخاب کفش و جوراب:

- همواره کفش مناسب که اندازه پایتان است، بپوشید و همیشه بعد از ظهرها برای خرید کفش اقدام کنید.
- پنجه کفش باید طوری باشد که انگشتان پا به راحتی حرکت کنند.
- هرگز کفشی که قسمت پنجه و پاشنه آن باز است، نپوشید.
- جوراب تمیز نخی به پا کنید و هر روز آنها را عوض نمایید.
- از پوشیدن جوراب‌های سفت و کشی اجتناب کنید.

### بیماران دیابتی باید به نکات زیر توجه نمایند:

- ✓ هر روز پاهایتان را با آب گرم و صابون ملایم بشوید و از نظر زخم و عفونت مشاهده نمایید.
- ✓ برای اینکه تمام قسمت‌های پا را مشاهده کنید، می‌توانید از یک آینه استفاده کنید.
- ✓ به هر نوع ترک، تاول، پوسته، بریدگی، خراشیدگی و قرمزی توجه کنید.
- ✓ پاها و به خصوص لای انگشتان را کاملاً خشک کنید. می‌توانید از کرم‌های مرطوب‌کننده در محل پاشنه و قسمتی از پوست پا که خشک شده و ترک برداشته، استفاده کنید؛ ولی هرگز آن را بین انگشتان پا ننمالید.
- ✓ ناخن‌ها را کوتاه نگه دارید، کوتاه کردن ناخن‌ها به صورت صاف، بعد از خیساندن یا دوش گرفتن و حمام رفتن باشد.
- ✓ زمانی که با مواد داغ تماس پیدا می‌کنید، مراقب پاهایتان باشید. چون ممکن است بدون اینکه احساس کنید، سوختگی رخ دهد.

بریدگی‌ها اگر درمان نشوند، عفونت کرده و می‌تواند باعث سیاه شدن (گانگرن) پا شود. سیاه شدن پا ضایعه‌ای است که در صورت عدم درمان منجر به قطع کردن پا می‌شود، تا آسیب به بخش‌های بالاتر و سالم‌تر منتقل نشود.

- در بیماران دیابتی که اعصاب و عروق با هم درگیرند، حتی زخم‌های کوچک هم باید مهم تلقی شوند، چون ممکن است سریعاً عفونت گسترش پیدا کرده و تمام طول پا و حتی کل بدن را درگیر کند.
- قرمزی، تعریق و داغ شدن پا از نشانه‌های عفونت هستند. وقتی خون کمتری به پا برسد، پا به اندازه کافی اکسیژن و غذا دریافت نمی‌کند و نمی‌تواند در مقابل عفونت‌ها جنگیده و خوب ترمیم شود.
- مهم‌ترین روش برای پیشگیری از آسیب پاها، حفظ سطح قند خون در محدوده طبیعی، تغذیه صحیح، ورزش و رعایت بهداشت فردی است.
- اگر شما یک بیمار دیابتی هستید، حتماً روزانه پاهایتان را معاینه کنید تا مشکلات کوچک را بیابید و اجازه ندهید به آسیب‌های جدی تبدیل شود. با روش‌های ساده شست‌وشو و درمان‌های موضعی، می‌توانید آنها را رفع کنید.

دیابتی‌ها باید توجه داشته باشند در مقایسه با سایر افراد مشکلات بیشتری در رابطه با پاهایشان دارند که می‌تواند منجر به عفونت‌های خطرناک شود. نکات زیر به شما کمک می‌کند تا نشانه‌های عفونت پا را بشناسید و در مراحل اولیه اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید.

### پای دیابتی از دو راه ایجاد می‌شود:

#### ۱. صدمه به اعصاب (نوروپاتی)

به طور عادی، اگر پای ما صدمه ببیند یا عفونی به وجود بیاید، درد برای ما هشدار است تا برای شرایط خطر آماده باشیم و سریعتر به پزشک مراجعه کنیم. در دیابت اعصاب پا تحت تاثیر قرار می‌گیرد و درد کمتری در پاها احساس می‌شود. یعنی افراد دیابتی ممکن است درد ناشی از یک بریدگی کوچک یا تاول را، احساس نکنند. احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن می‌تواند نشان عدم خون‌رسانی کافی عضو باشد.

#### ۲. سختی دیواره عروق (واسکولوپاتی)

در دیابت، عروق پا نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرند و سخت و تنگ می‌شوند. بنابراین حجم خون کمتری را به سمت پاها هدایت می‌کنند. از نشانه‌های اختلال در خون‌رسانی پا، سرد شدن، رنگ پریدگی و کبود شدن پاها خصوصاً انگشتان است.