



## چگونه می‌توان از زخم پای دیابتی پیشگیری کرد؟

تب و لرز نشانه‌ی عفونت است در صورت مشاهده، سریعاً با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید.

✓ عفونتهای کوچک با رعایت بهداشت روزانه و مراقبتهاي ساده و آتنی بیوتیک‌های 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 صدمه‌ی پا و ویزیت منظم توسط پزشک است.

### تنظیم: زهره همتی نژاد مربی بهداشت

تایید کننده مطالب: زهره همتی نژاد مربی بهداشت

★ از پوشیدن جوراب‌های سفت و کشی اجتناب کنید.

★ هرگز با پای بر亨ه راه نروید.

★ قبل از به پا کردن کفش داخل آن رانگاه کنید. سنگریزه‌ها، بند پاره‌ی کفش و ناخنهاي بلند می‌توانند تبدیل به نقاط فشاری شده و منجر به التهاب و عفونت شوند.

با دستتان کنترل کنید.

★ بدون استفاده از ضد آفات در معرض نور خورشید قرار نگیرید.

★ اگر پایتان میخچه یا پینه دارد، خودتان برای برداشتن آنها اقدام نکنید و اجازه بدھید پزشک آنها را بردارد.

★ به طور منظم جهت معاینه به پزشک مراجعه کنید.

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

★ همواره کفش مناسب که اندازه‌ی پایتان است پوشید و همیشه بعد از ظهرها برای خرید کفش اقدام کنید.



★ پنجه‌ی کفش باید طوری باشد که انگشتان پا به راحتی حرکت کنند.

★ هرگز کفشهای که قسمت پنجه و پاشنه‌ی آن باز است نپوشید.

★ جوراب تمیز نخی به پا کنید و هر روز آنها را عوض نمائید.

ندهید به آسیب‌های جدی تبدیل شود و با روش‌های ساده‌ی مراقبت و شستشو آنها را رفع کنید.

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

\* از پاهایتان مراقبت کنید و از زخم شدن پاهایتان پیشگیری کنید.



\* هر روز پاهایتان را با آب گرم و صابون ملایم بشویید و از نظر زخم و عفونت مشاهده نمایید، برای اینکه تمام قسمتهای پا را مشاهده کنید، می‌توانید از یک آینه استفاده نمایید.

\* به هر نوع ترک، تاول، پوسته، بردگی، خراشیدگی، قرمزی توجه کنید.

\* پاها و به خصوص لای اندشتان را کاملاً خشک کنید.

\* می‌توانید از کرم‌های مرطوب کننده در محل پاشنه و قسمتی از پوست پا که خشک شده و ترک برداشته، استفاده کنید؛ ولی هرگز آنرا بین اندشتان پا نمایید.

\* ناخن‌ها را کوتاه نگهداری کنید، کوتاه کردن ناخنها بعد از خیساندن آنها یا بعد از دوش گرفتن و حمام باشد.

\* زمانیکه با مواد داغ تماس پیدا می‌کنید، مراقب پاهایتان باشید. چون ممکن است بدون اینکه احساس کنید، سوختگی رخ دهد.

\* قبل از اینکه پایتان را در آب فرو ببرید، دمای آن را

### ❖ سختی دیواره‌ی عروق:

در دیابت ممکن است عروق پا تحت تاثیر قرار گیرند و سخت و تنگ شوند. بنابراین حجم خون کمتری را به سمت پاها هدایت می‌کنند.

**از نشانه‌های نقص خونرسانی سود شدن، تنگ پریدگی و کبود شدن پاها به خصوص اندشتان است.**

بریدگی‌ها اگر درمان نشوند عفونت کرده و می‌توانند باعث سیاه شدن پا شوند. سیاه شدن پا ضایعه‌ای است که در صورت عدم درمان منجر به قطع کردن آن 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.

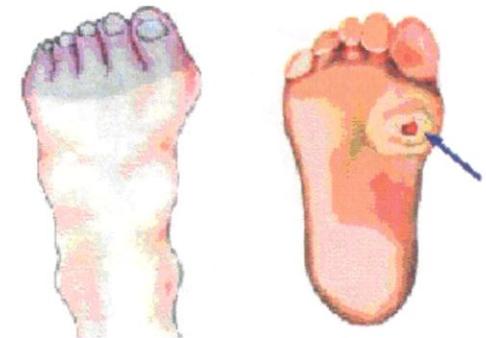
**قرمزی، تعریق، داغ شدن پا از نشانه‌های عفونت هستند.**

وقتی خون کمتری به پا برسد پا به اندازه‌ی کافی اکسیژن و غذا دریافت نمی‌کند و نمی‌تواند در مقابل عفونت‌ها جنگیده و خوب ترمیم شود.

مهتمرین روش برای پیشگیری از آسیب پاها حفظ سطح قندخون در محدوده‌ی طبیعی، تغذیه‌ی صحیح، ورزش و رعایت بهداشت فردی است.

اگر شما یک بیمار دیابتی هستید، حتماً روزانه پاهایتان را معاينة کنید تا مشکلات کوچک را بیایید و اجازه

میلیون‌ها دیابتی با تحت کنترل گرفتن دیابت خود می‌توانند سالم‌تر و طولانی تر زندگی کنند. مددجویان دیابتی! در مقایسه با سایر افراد، مشکلات بیشتری در رابطه با پاهای خود دارند که می‌تواند منجر به عفونتهاي خطروناك شود. اين خلاصه مطالب به شما کمک می‌کند تا نشانه‌های عفونت را بشناسيد و در مراحل اولیه اقدامات پیشگیرانه را انجام دهيد.



### پای دیابتی از دو راه ایجاد می‌شود:

#### ◆ صدمه به اعصاب:

به طور عادی، اگر پای ما صدمه بیند یا عفونتی به وجود بیاید، درد برای ما هشداری است تا برای شرایط خطر آماده باشیم و سریعتر به پزشک مراجعه کنیم. در دیابت ممکن است اعصاب پا تحت تاثیر قرار گیرند که متعاقب آن درد کمتری در پاها احساس می‌شود. یعنی افراد دیابتی ممکن است درد ناشی از یک بردگی کوچک یا تاول را، احساس نکنند.

**احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن می‌تواند نشانه‌ی عدم خونرسانی کافی به عضو باشد.**