



مرکز آموزشی تحقیقاتی قلب و عروق شهید رجایی

## مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

### زخم پای دیابتی

#### 1. زخم پای دیابتی چیست؟

زخم پا یکی از شایعترین و جدی ترین عوارض دیابت است و بیشترین علت بستری بیماران دیابتی می باشد که منجر به ناتوانی و قطع عضو می گردد . فشار مکرر و مداوم روی برجستگی های استخوانی در بیماران دیابتی باعث ایجاد تاول می شود ، از دست دادن پوست همراه با درگیری عروق محیطی و سیستم ایمنی ضعیف محیطی مناسب جهت رشد میکروب ها و ایجاد عفونت است .

#### 2- علائم عفونت پا

گرمی ، قرمزی ، حساسیت ، تورم ، خروج ترشحات چرکی از محل زخم ، بوی بد زخم در صورت وجود حداقل 2 مورد از موارد ذکر شده ، احتمال عفونت پا وجود داشته و فوراً باید به پزشک مراجعه نمایید .

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 آسیب های جدی تبدیل شود و با روشهای ساده شستشو و درمانهای موضعی می توانید آنها را رفع کنید .

#### 3- درمان:

بهترین درمان پیشگیری است

- حذف فشار همواره رکن اساسی درمان است
- برداشتن بافت های مرده از روی زخم
- پانسمان روزانه زخم به شیوه مناسب
- استفاده مناسب از آنتی بیوتیک ها

بهداشت و مراقبت از پاها

- پاها را با آب ولرم و صابون ملایم هر روز بشویید
- پاها بخصوص انگشتان را با استفاده از یک حوله نرم و با کف دست با ملایمت بدون اینکه خراش ایجاد کند خشک کنید .
- پاها را با روغن های گیاهی مثل روغن زیتون ماساژ دهید تا پوست پاهایتان خشک نشود ، اما بین

انگشتان پا نمالید زیرا مستعد رشد قارچ خواهد بود .

- از جوراب های نخی استفاده نمایید و آنها را روزانه تعویض کنید.قبل از پوشیدن جوراب پاهای خود را خشک کنید از پوشیدن جوراب هایی با بند لاستیکی یا کش در بالای آن خودداری کنید .
- برای بررسی کامل هر دو پا از آینه استفاده کنید و مراقب هر قرمزی یا تاول و خراشیدگی باشید .
- با مشاهده اولین علامت از قرمزی ، تورم و یا دردی که برطرف نمی شود یا خواب رفتگی و بی حسی یا احساس مورمور شدن به پزشک مراجعه کنید .
- ناخن های خود را به صورت صاف بگیرید و داخل بستر ناخن نروید و با سوهان سر ناخن ها را صاف کنید .
- به هیچ عنوان حتی در منزل پا برهنه راه نروید .
- کفش بدون جوراب نپوشید ،قبل از پوشیدن کفش داخل آنرا نگاه کنید ،سنگریزه ها ، بند پاره کفش و ناخن های بلند می توانند تبدیل به نقاط فشاری شوند و منجر به التهاب و عفونت شوند .
- از کفش مناسب استفاده کنید هرگز از کفشی که قسمت پنجه و پاشنه آن باز است استفاده نکنید .
- قبل از اینکه پایتان را در آب فرو ببرید ،دمای آنرا با دستتان کنترل کنید
- بدون استفاده از ضد آفتاب در معرض نورخورشید قرار نگیرید .
- اگر پایتان میخچه یا پینه دارد ، خودتان برای برداشتن آنها اقدام نکنید و اجازه دهید پزشک آنها را بردارد
- بطور منظم جهت معاینه به پزشک مراجعه کنید .