



## مراقبت از پای دیابتی



تهیه و تنظیم: فاطمه خنجری (کارشناس زخم)

زهره کهن سال (کارشناس ارشد پرستاری)

تایید کننده: دکتر دلگرم (متخصص داخلی)

پاییز ۱۴۰۴

کد: FH-HED-BR-446-00

درمان زخم، در افراد دیابتی مبحث بسیار مهمی است. زیرا در صورت عدم مراقبت مناسب و درمان بموقع به قطع عضو منجر می شود.

### علل زخم:

- کاهش احساس درد ( در صورت پوشیدن کفش تنگ و نامناسب، آسیب حرارتی، ضربه به اجسام درد احساس نمیشود)
- کاهش خونرسانی به اندامهای تحتانی
- خشکی و پینه پاشنه پا یا سرانگشتان
- ضخیم شدن ناخن ها
- بد شکل شدن مفاصل پا ( افزایش نقاط فشاری)
- علت بد شکلی پا: دیابت و کاهش احساس درد عفونت شدید، زخم درمان نشده پا، عدم درمان صحیح شکستگی پا

### اصول پیشگیری از زخم:

- ✓ کنترل منظم قند خون
- چک قند سه ماهه، مصرف به موقع دارو
- ✓ بررسی روزانه پا (کف پا، پاشنه پا و بین انگشتان )
- ✓ استفاده از کفش و جوراب مناسب (جوراب نخی، تمیز و خشک و به رنگ سفید باشد).
- ✓ قبل از پوشیدن کفش، داخل کفش از نظر وجود جسم خارجی چک شود.
- ✓ کوتاه کردن ناخن (ناخن به صورت صاف کوتاه شود و گرد نباشد).
- ✓ پرهیز از استفاده از تیغ و وسایل تیز برای برداشتن پینه یا میخچه

- تغییر رنگ پوست (تیره، سیاه و سفت شدن پوست)
- تب و درد شدید، بی حسی یا گزگز شدن
- وجود هرگونه زخم یا تاول جدید که طی چند روز بهبود نیابد.
- هر عارضه غیر عادی در پانسمان های نوین جهت تسریع در درمان بیماران پدید آمده اند، اما مصرف خودسرانه آن ممنوع است.

**با آگاهی سلامت عزیزان خود را تضمین کنید.**

- ❖ جهت تمیز کردن زخم از الکل و بتادین استفاده نشود.
- ❖ پانسمان خیس، باز شده، آلوده سریعاً تعویض شود.
- ❖ پانسمان خیلی خشک (مصرف پماد مناسب و گاز وازلین استفاده شود) و خیلی مرطوب نباشد.
- ❖ برداشتن فشار از روی زخم
- ❖ با استفاده از بالش های نرم یا پد های محافظ به هنگام راه رفتن، خوابیدن و نشستن ناحیه زخم روی زمین نباشد.
- ❖ در صورت نشستن روی صندلی پا آویزان نباشد.

#### علایم هشدار:

- قرمزی، تورم، ترشح چرکی، بدبو

#### تغذیه مناسب:

- خوردن پروتئین (مرغ و ماهی، حبوبات، تخم مرغ و لبنیات) روی، میوه، سبزیجات و مایعات کافی توصیه میشود.

#### اصول مهم پیشگیری:

- ❖ رعایت بهداشت دست به هنگام تعویض پانسمان
- ❖ طریقه تعویض پانسمان باید طبق نظر پزشک یا کارشناس زخم باشد.
- ❖ پوست اطراف زخم با شامپو بچه، سرم شستشو و گاز شسته و سپس خشک شود.
- ❖ از خشک بودن بین انگشتان به هنگام پانسمان مطمئن شوید.