



مراقبت از پای دیابتی

گروه سنی جوان، بالغین، سالمند



تهیه کننده: خدیجه علیزاده
 سوپروایزر آموزش سلامت
 بیمارستان امیرالمومنین چاروایماق

❗ شیوع نوع نادری از عارضه پای دیابتی

✓ افراد دیابتی در معرض عارضه نادری بنام مفصل شارکو قرار دارند که در حال حاضر در میان افراد دیابتی به نحو عجیبی شایع شده است.

✓ هنگامیکه ساختار پا بهم می ریزد، کف پا حالت محدب (کوژ) پیدا می کند و شبیه به کف کشتی می شود. اما اکثر افراد دیابتی دردی از این تغییر حالت احساس نمی کنند این موضوع باعث تخریب شدید اعصاب اندامهای انتهایی است که سبب می شود فرد دردی احساس نکند.

✓ شما باید با علائم هشدار دهنده این عارضه (پای شارکو) نظیر: قرمزی، گرمی، تورم پا یا قوزک پا آشنا باشید.



منابع:

❏ سوزن من اسلتر، ریچا جی، پرترسی نام، پرستاری پروتز و سوندات 2018 عدد ترون ریز و بیماری ها ترجمه حلیه امینی و همکاران، ویرایش صدیقه سالمی، تهران: سالمی.

❏ www.updatodate.com

❏ New jersey's oldest weekly newspaper

✓ سیگار نکشید.



✓ تاوهای پا را نترکاتید و با قرار دادن بانداژ روی آن و پوشیدن کفشهای گشاد از شکافته شدن و آسیب به آنها جلوگیری کنید.

✓ هر 2-3 ماه یک مرتبه برای معاینه پاها به پزشک مراجعه کنید.



✓ کفشهایی کاملاً اندازه پای خود را خریداری کنید. پهنای کفش باید به اندازه پهنای پا بوده و قسمت پنجه کفش بایستی حداقل یک سانتی متر آزاد باشد. کف کفش بایستی محکم باشد. از به پا کردن کفشهایی که پا را میزند جدا خودداری کنید.



✓ پاهای را از گرما و سرما محفوظ نگه دارید. روی سطوح داغ و یا لب ساحل با پاهای برهنه راه نروید.

✓ جریان خون پاها را حفظ کنید. هنگام نشستن پاها را بالا قرار دهید. انگشتان و قوزک های پا را چندین بار در طی روز حرکت دهید. برای مدت طولانی پاها را روی یکدیگر قرار ندهید.

✓ هر گونه پینه و میخچه را با پزشک خود در میان بگذارید و آنها را با محلولها و یا سنگ پا پس از استحمام مالش دهید تا از میان بروند.



✓ هفته ای یکبار ناخنهای پا را واری کنید. ناخنها را پس از استحمام با ناخن گیر کوتاه کنید. از گرد کردن گوشه های ناخن ها خودداری کنید. سپس ناخنها را سوهان بکشید.

✓ هرگز با پاهای برهنه و یا کفش های رو باز روی سطوح راه نروید. حتی درون خانه همواره کفشها و دمپایی هایی که قسمت انگشتان آنها بسته است را به پا کنید. از پوشیدن صندل خودداری کنید.

✓ همیشه جوراب به پا داشته باشید. از پوشیدن جورابهای تنگ خودداری کنید. جنس الیاف جوراب باید نخی و یا پشمی باشد و از الیاف مصنوعی ساخته نشده باشد.

✓ هر روز پاهای خود را با آب ولرم و یک صابون ملایم بشوید. سپس پاها (به ویژه میان انگشتان پا) را فوراً خشک کنید.



✓ هر شب قبل از خواب پاهای خود را از نظر وجود هر گونه زخم، تاول، التهاب، پینه، میخچه، خراشیدگی، ترک خوردگی و عفونت کنترل کنید.



✓ چنانچه پوست پای شما خشک است، پس از شستشوی پاها با آب و صابون و خشک کردن آنها، پاها را با یک لوسیون مرطوب کننده (مثل پماد AD یا روغن بنفشه)، مرطوب سازید. از مالیدن لوسیون مرطوب کننده میان انگشتان پا اجتناب کنید.

