

عوارض دیررس دیابت که بعد از مدتی در فرد نمایان می شوند شامل:

عارضه چشمی که ممکن است به نابینایی کامل ختم شود. بیماری کلیه که باعث از کارافتادگی کلیه‌ها می شود. آسیب دیدگی اعصاب که همراه با مشکلات گردش خون موجب ایجاد زخم در پاها و در نهایت قطع عضو می شود. بیماری قلبی، عروقی که بر روی قلب و رگهای خونی اثر می گذارد و به سگته‌های قلبی یا سگته مغزی (یکی از علل اساسی ناتوانی و مرگ در افراد دیابتی) منجر می شود.

پای دیابتی:

افراد مبتلا به دیابت باید توجه داشته باشند در مقایسه با سایر افراد مشکلات بیشتری در رابطه با پاهایشان دارند که می تواند منجر به عفونت‌های خطرناک شود. پای دیابتی یک واژه گسترده برای بسیاری از عوارض مربوط به دیابت است که روی پا اثر می گذرد. این عوارض ممکن است به صورت مداوم با درد ساق پا رخ دهد. همچنین این علائم می تواند تنها یک پا را تحت تاثیر قرار داده و یا ممکن است روی هر دو پا تاثیر بگذارد.

علائم پا در بیماران دیابتی:

- ✓ گرفتگی یا ضعف عضلات پا همراه با درد یا پس از فعالیت بدنی
- ✓ زخم باز که التیام نمی یابد یا به سختی التیام می یابد.
- ✓ احساس سوزش، سوزن سوزن شدن، کرختی و سردی پاها.
- ✓ تغییر در رنگ پاها، رنگ پریدگی، اثر خفیفی از رنگ مایل به آبی، قرمز تیره به تکه های بنفش و سیاه و سفید.
- ✓ پوست براق روی پاها، از دست دادن مو یا رشد آهسته مو

علت های آسیب پا و پای دیابتی:

❖ صدمه به اعصاب (نوروپاتی)

سطوح قند خون بالا به تدریج به سلول های بدن آسیب میرساند. برخی از بافتها حساس تر بوده، رگ ها و اعصاب آنها به راحتی توسط قند خون بالا آسیب می بیند. به طور عادی، اگر پای ما صدمه ببیند، درد حس میشود. در دیابت اعصاب پا تحت تاثیر قرار می گیرد و درد کمتری در پاها احساس می شود. یعنی افراد دیابتی ممکن است درد ناشی از یک بریدگی کوچک یا تاول را احساس نکنند. احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن می تواند نشانه آسیب اعصاب عضو باشد.

❖ سختی دیواره عروق (واسکولوپاتی)

در دیابت، عروق کل بدن و به ویژه پا تحت تاثیر قرار می گیرند و عروقی که اکسیژن و خون غنی از مواد مغذی را به پاها حمل می کند تنگ می شوند. در ابتدا ممکن است هیچ علامتی وجود نداشته باشد در نهایت برخی از علائم از جمله درد ساق پا، تنها زمان بالا رفتن از پله رخ می دهد.

از نشانه های اختلال در خون رسانی پا، سرد شدن، رنگ پریدگی و کبود شدن پاها خصوصا انگشتان است. قرمزی، تعریق و داغ شدن پا از نشانه های عفونت هستند. وقتی خون کمتری به پا برسد، پا نمی تواند در مقابل عفونت ها جنگیده و خوب ترمیم شود.

درمان پای دیابتی:

در بیماران دیابتی که اعصاب و عروق با هم درگیرند، حتی زخم های 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. زخم ها اگر درمان نشوند، می تواند باعث سیاه شدن (گانگرن) پا شود. سیاه شدن پا ضایعه ای است که منجر به قطع کردن پا می شود، تا آسیب به بخش های بالاتر و سالم تر منتقل نشود.

❖ کنترل قند خون به منظور محدود کردن پیشرفت بیماری ضروری است. به این منظور باید به رژیم غذایی و شیوه زندگی و همچنین مصرف داروهای ضد دیابت و انسولین توجه نمود.

❖ آنتی بیوتیک ها ممکن است برای درمان عفونت مورد نیاز باشد. همچنین داروی کاهش دهنده کلسترول و داروهای ضد انعقاد توسط پزشک برای جلوگیری از تشکیل لخته خونی در عروق تنگ تجویز خواهد شد.

مراقبت های پیشگیرانه:

اگر شما یک بیمار دیابتی هستید، حتما روزانه پاهایتان را معاینه کنید تا مشکلات کوچک را بیابید و اجازه ندهید به آسیب های جدی تبدیل شود. مهم ترین روش برای پیشگیری از آسیب پاها، حفظ سطح قند خون در محدوده طبیعی، تغذیه صحیح، ورزش و رعایت بهداشت فردی است.

رعایت بهداشت و بررسی پوست:

✓ از پاهایتان مراقبت کنید و از زخم شدنشان پیشگیری کنید. هرروز آنها از نظر زخم و عفونت مشاهده نمایید. به هر نوع ترک، تاول، پوسته، بریدگی، خراشیدگی و قرمزی و تغییر درجه حرارت پوست توجه کنید. برای اینکه تمام قسمت های پا را مشاهده کنید، می توانید از یک آینه استفاده کنید.

✓ هر روز پاهایتان را با آب گرم و صابون ملایم بشویید و پاها و به خصوص لای انگشتان را کاملا خشک کنید.

✓ قبل از ورود به حمام دمای آب را با آرنج خود بررسی کنید تا زیاد داغ نباشد. در صورت لزوم از فرد مطمئن دیگری جهت کنترل دمای آب کمک بگیرید. مراقب پاهایتان باشید. چون ممکن است بدون اینکه احساس کنید، سوختگی رخ دهد.



بسته آموزشی خود مراقبتی

زخم پای دیابتی

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲

/ انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

- ✓ موقع خرید کفش حتما هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید.
- ✓ پنجه کفش باید طوری باشد که انگشتان پا به راحتی حرکت کنند.
- ✓ قبل از پوشیدن کفش همواره داخل آن را از نظر وجود برآمدگی، اجسام خارجی و شیئی تیز و آزار دهنده بررسی کنید.
- ✓ کفش خود را فقط با یک جفت جوراب به پا کنید. از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید. این کار می تواند باعث ایجاد تاول در پای شما بشود
- ✓ هر روز جوراب تمیز نخی بپوشید و هر روز آنها را عوض نمایید. از جوراب سفت و کشی، جوراب های خیلی گشاد و یا خیلی تنگ یا جوراب با کش تنگ استفاده نکنید.
- ✓ هرگز با پای برهنه راه نروید. از دمپایی رو فرشی استفاده کنید تا پای شما زخم و خراشیده نشود.

سایر توصیه ها:

- ✓ از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید. سعی کنید در هر ساعت بمدت ۱۵ دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق هایتان را حرکت دهید.
- ✓ هرگز پاهای سردتان را مستقیما جلوی بخاری و وسایل گرم کننده قرار ندهید (این حس سرما ناشی از آسیب اعصاب پا است نه سرمای هوا) بهترین اقدام برای گرم شدن پاهایتان پوشیدن جوراب کلفت و گرم است.
- ✓ بدون استفاده از ضد آفتاب در معرض نور خورشید قرار نگیرید.
- ✓ تب و لرز نشانه عفونت است در صورت مشاهده، سریعا با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید. عفونت های کوچک با رعایت بهداشت روزانه و مراقبت های ساده و آنتی بیوتیک های تجویز شده توسط پزشک قابل درمان هستند. ولی اگر درمان به هر دلیلی به تاخیر بیفتد، عفونت وسعت یافته و حتی می تواند تا استخوان های پا نیز برسد و احتیاج به جراحی پیدا کند.
- ✓ ترک سیگار و کاهش وزن از اصول اولیه پیشگیری از پای دیابتی می باشد.

- ✓ بعد از خشک کردن پاها، می توانید از کرم های مرطوب کننده یا وازلین در محل پاشنه و قسمت هایی از پوست پا که خشک شده و ترک برداشته، استفاده کنید؛ ولی هرگز آن را بین انگشتان پا ننمالید. قسمت های برجسته و استخوانی را به دقت ماساژ دهید تا گردش خون آن بهتر شود.
- ✓ ناخن ها را کوتاه نگه دارید، کوتاه کردن ناخن ها به صورت صاف، بعد از خیساندن یا دوش گرفتن و حمام رفتن باشد.
- ✓ ناخن ها بایستی به طور مستقیم گرفته شوند و قسمت های نوک تیز آن گرفته شده و سوهان زده شوند.
- ✓ اگر پایتان میخچه یا پینه دارد، خودتان برای برداشتن آنها اقدام نکنید و اجازه بدهید پزشک آنها را بردارد.

نکاتی در مورد کفش و جوراب:

- ✓ کفشی انتخاب کنید که از جنس چرم نرم و اندازه پایتان باشد. (نه تنگ و نه گشاد)
- ✓ کفش های جدید بایستی به آهستگی شکسته و نرم شوند مثلا در ابتدا ۱ تا ساعت پوشیده شوند و به تدریج مدت زمان پوشیدن آنها افزایش یابد. از قبل در منزل بپوشید تا جا باز کند.
- ✓ کفشی انتخاب کنید که با قوزک پایتان در تماس نباشد و از پوشیدن کفش های جلو باز پرهیز کنید.
- ✓ کفشی که انتخاب می کنید بهتر است پاشنه ای در حدود ۲ تا ۳ سانتی متر داشته باشد. کفش با پاشنه خیلی بلند یا کفش تخت مناسب نیست.
- ✓ جهت خرید کفش نو عصرها اقدام کنید. پاهای شما در ساعات بعداز ظهر کمی متورم میشوند و احتمال دارد کفشی را که صبح خریده اید، در ساعات عصر کمی تنگ بنظر برسد.