



- ✓ ناخن های خود را به صورت صاف بگیرید و داخل بستر ناخن نروید و با سوهان سر ناخن ها را صاف نمایید.
- ✓ به هیچ عنوان، حتی در منزل پا برهنه راه نروید.
- ✓ کفش بدون جوراب نپوشید. استفاده از کفش های جدید را به آرامی شروع کنید حداکثر یک ساعت در روز و در روزه ای متوانی زمان آنرا افزایش دهید.
- ✓ کفش های پاشنه کوتاه با پنجه پهن و از جنس نرم بپوشید تا کمترین فشار را به پا وارد نمایند. کفش ها باید دقیقاً اندازه پا باشند و نوک تیز نباشند. کفش های نو را روز اول نیم ساعت بپوشید و بعد زمان آن را افزایش دهید.
- ✓ از کفش مناسب استفاده کنید.
- ✓ کفش های خود را در انتهای روز که پاها کمی متورم است خریداری کنید.



- بهداشت و مراقبت از پا در افراد دیابتی
- ✓ پاها را با آب ولرم و صابون ملایم هر روز بشویید.
- ✓ پاها به خصوص بین 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 زوغن زیتون ماساژ دهید تا پوست پاهایتان خشک نشود (خصوصاً پاشنه پا)، اما بین انگشتان پا نمالید زیرا مستعد رشد قارچ ها خواهد شد.
- ✓ از جوراب های نخی استفاده کنید و آن ها را روزانه تعویض کنید. قبل از پوشیدن جوراب پاهای خود را خشک کنید. از پوشیدن جوراب های با بند لاستیکی یا کش در بالای آن خودداری کنید.
- ✓ برای بررسی کامل هر دو پا از آینه استفاده کنید و مراقب قرمزی و یا تاول و خراشیدگی باشید.
- ✓ با مشاهده اولین علامت از قرمزی، تورم و یا دردی که بر طرف نمی شود یا خواب رفتگی و بی حسی یا احساس مور مور شدن به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ بدون اطلاع پزشک سعی در برداشتن پینه و زواید استخوانی نکنید. اگر پای شما میخچه زد پایتان را وارد آب ولرم کرده تا خیس خورده و خود به خود نرم شده و جدا گردد. به هیچ وجه آن را تحریم ننمایید و در صورت لزوم به پزشک مراجعه نمایید.

زخم پای دیابتی چیست؟

زخم پای یکی از شایعترین و جدی ترین عوارض دیابت است. تقریباً از هر ۷ نفر بیمار مبتلا به دیابت، یک نفر در طول زندگی خود مبتلا به عوارض زخم پای دیابتی می شود.



چگونگی ایجاد زخم پای دیابتی:

فشار مکرر و مداوم روی برجستگی های استخوانی در بیماران دیابتی باعث ایجاد تاول می شود و سرانجام تمام ضخامت پوست را از بین می برد.

از دست دادن پوست همراه با درگیری عروق محیطی و سیستم ایمنی ضعیف، محیطی مناسب جهت رشد میکروب ها ایجاد کرده و باعث عفونت می شود.



زخم های پا بیشترین علت بستری بیماران دیابتی می باشد که منجر به ناتوانی و قطع عضو می گردد.

عوامل خطر:

❖ نوروپاتی دیابتی ۷۸٪ (اختلال در سیستم عصبی محیطی که باعث کاهش حس پاها در افراد دیابتی می شود)

❖ آسیب کوچک به اندام های تحتانی (۷۹٪)

❖ بد شکلی ها (۶۳٪)

❖ شیوه زندگی

❖ سیستم ایمنی ضعیف

❖ سن بالای ۵۰ سال

❖ مصرف سیگار

❖ چاقی

❖ مشکلات بینایی

❖ کنترل نامناسب قند خون

❖ پوشش نامناسب پا که باعث آسیب پوست می شود.

❖ سابقه زخم و یا قطع عضو اندام تحتانی

علائم عفونت پا:

❖ گرمی

❖ قرمزی

❖ حساسیت پوستی



❖ تورم

❖ خروج ترشحات چرکی از محل زخم

❖ بوی بد زخم

❖ در صورت وجود حداقل دو مورد از موارد ذکر شده

احتمال عفونت چا وجود داشته و باید فوراً به پزشک

مراجعه کنید.

قابل توجه بیماران دیابتی:

✓ هر زخم کوچکی را جدی بگیرید.

✓ با رعایت بهداشت پاها از ایجاد زخم جلوگیری کنید.

✓ حداقل سالی یکبار جهت معاینه پاها به پزشک

مراجعه کنید.

✓ با افزایش قند خون بهبود زخم دیابتی به تعویق

افتاده و روند عفونی شدن زخم تسریع می شود.

درمان:

✓ بهترین درمان پیشگیری است

✓ خذف فشار (رفع فشار مکانیکی بر پا همواره به عنوان

رکن اساسی درمان در نظر گرفته می شود).

✓ برداشتن بافت های مرده از روی زخم

✓ پانسمان روزانه زخم به شیوه مناسب

✓ استفاده مناسب از آنتی بیوتیک ها

✓ بهداشت و مراقبت از پا در افراد دیابتی