



بیمارستان شهید دکتر قلی پور بوکان

زخم پای دیابتی

Diabetic foot ulcers

DFU



تهیه کننده:

سلیمان پوررشید

کارشناس ارشد پرستاری

سوپروایزر آموزش سلامت

چنور معروف پور

سرپرستار داخلی زنان

تأیید کننده: دکتر باباپور

متخصص داخلی

کد سند: HEUBQH 009/226

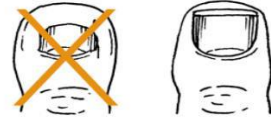
تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۱۱/۰۴

واحد آموزش پرستار و پیگیری: ۴۳۸

۰۴۴۴۶۳۳۰۷۰۱ - ۴

آینه یا به کمک دیگران از نظر علائم زخم بررسی کنند.

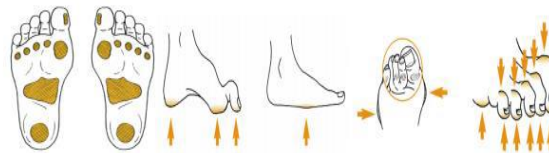
۹- از کوتاه کردن کناره ناخن خودداری کنید و هیچگاه آنها را از ته نگیرید. بعد از چرب کردن زیر ناخن ها با لانولین و وازلین و ... به طور مرتب با ملایمت پاک کنید.



۱۰- اگر انگشتان پای شما بدشکلی دارند و روی هم افتاده اند یا به همدیگر فشرده شده اند، با استفاده از پنبه کوچک آنها را از همدیگر جدا کنید.

۱۱- در صورت فرو رفتن ناخن در پوست، قرمزی یا تاول، ترشح چرکی از زخم، تب، بدتر شدن زخم پا علی رغم درمان و پیدایش میخچه به پاها استراحت داده و به پزشک مراجعه کنید. به هیچ عنوان سعی نکنید پینه، میخچه و ... را با تیغ در آورید یا آنها را با داروهای مختلف محو کنید.

۱۲- نواحی زیر بیشتر در معرض خطر زخم هستند:



رفرنس: مدل ارائه خدمت به بیماران مبتلا به زخم پای دیابتی

Diabetic Foot Patients Clinical Pathway

سایر توصیه ها

۱- به مدت طولانی راه نروید، در پیاده روی طولانی، هر چند وقت یکبار جوراب و کفش را درآورید و پا را استراحت بدهید.

۲- به مدت طولانی پاها را روی صندلی آویزان نکنید. در صورت امکان هر ساعت به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق هایتان را حرکت دهید.

۳- به هنگام نشستن پا را روی پا دیگر نیندازید؛ زیرا گردش خون را مختل می کند.

۴- دو یا سه بار در روز انگشتان پا را به مدت پنج دقیقه حرکت دهید و مفصل زانو را به سمت بالا و پایین ببرید.

۵- در صورت خشکی پوست از کرم یا روغن نرم کننده و وازلین استفاده کنید. از مالیدن کرم و یا ژل بین انگشتان اجتناب کنید؛ زیرا باعث رشد قارچ بین انگشتان گردد.

۶- به انجام ورزش هایی مثل دوچرخه سواری و شنا بپردازید. قند خون را به خوبی کنترل کنید تا آسیب به مویرگ ها و اعصاب پا کمتر شود. سیگار نکشید. رژیم غذایی تجویز شده را به دقت رعایت کنید. اگر پزشک داروی مخصوص عفونت تجویز کرده است؛ طبق دستور تا آخر مصرف کنید.

۷- با پای برهنه در کف پوش خانه یا در بیرون از خانه بر روی سطوح داغ مانند شن ساحل یا با کفشی که احتمال سوراخ شدن در مزارع دارند؛ راه نروید.

۸- روزانه پاها را مخصوصاً "بین انگشتان و کف پا را به کمک

مددجوی گرمی: دیابت باعث آسیب به عروق و رشته های عصبی و اختلال در سیستم ایمنی می شود. بیمار دیابتی به هنگام بروز زخم یا ضربه به پا درد را کمتر احساس می کند و دیر متوجه زخم می شود و چون سیستم ایمنی این بیماران مختل است، زخم دیر خوب می شود و عفونی می گردد. درمان زخم دیابتی آسان نیست به طوری که حتی گاهی عفونت زخم به حدی جدی خواهد شد که منجر به گانگرن (قانقاریا) و قطع پا می گردد.

☞ خودمراقبتی در پای دیابتی

نکات مورد توجه در شستن پا و حمام رفتن

- ۱-درجه حرارت آب را با آرنج بررسی کنید. آب خیلی داغ یا خیلی سرد نباشد.
- ۲-پای خود خصوصا "بین انگشتان را روزانه با صابون و آب ولرم (نه داغ) بشویید. بعد با ملایمت و به طور کامل خشک کنید. مطمئن شوید که بین انگشتان خشک است و محیطی برای رشد قارچ ها وجود ندارد.
- ۳-پاها را مدت طولانی در آب قرار ندهید.
- ۴- جهت جلوگیری از زخم ناشی از تیغ افتاده روی زمین و ...، عفونت های قارچی، داخل حمام و سونا، کفش یا دمپایی مناسب بپوشید.

در مورد پوشیدن جوراب به نکات زیر توجه کنید:

- ۱-جوراب کتانی یا نخ(نه پشمی) نازک بپوشید.
- ۲-از جوراب های کش دار استفاده نکنید.
- ۳-همیشه جوراب تمیز بپوشید و جوراب خود را حداقل یکبار در روز عوض کنید.
- ۴-جوراب خیلی گشاد و جوراب داری خط دوخت یا پرز برجسته، به پا نکنید. زیر پا جمع و باعث زخم پا می گردد.
- ۵-از پوشیدن جوراب مرطوب خودداری کنید.
- ۶-از پوشیدن همزمان بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید. این کار باعث ایجاد تاول در پای شما می شود.

در مورد کفش به نکات زیر توجه کنید:

- ۱-از پوشیدن صندل با حلقه بین انگشتان، خودداری کنید.
- ۲-نباید در هنگام برف و باران پای شما در کفش خیس شود.
- ۳-قبل از پوشیدن کفش، داخل آن را از نظر وجود اجسام خارجی، میخ، سنگ ریزه، حشرات و غیره بررسی کنید.
- ۴-هنگام خرید کفش، کفش کاملا "اندازه باشد و به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید. (هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید). کفش باید در اواخر روز (عصر یا شب) خریداری شود؛ زیرا پاها بزرگترین اندازه را دارد. پاها در ساعات بعد از ظهر متورم می شوند، طوری احتمالا "کفشی را که صبح خریده اید، در ساعات عصر کمی تنگ به نظر برسد.

۵-جنس کفش باید چرمی باشد و تبادل هوا به داخل کفش به خوبی انجام شود.

۶-کفش های نوک تیز یا پنجه تیز یا پاشنه بلند نخرید. داخل کفش نرم باشد و باعث صدمه به پا نشود.



۷-کفش نو را ابتدا چند ساعت در منزل به پا کنید، پس از اینکه مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهایتان نمی شود، با آن به بیرون بروید.

۸-کفشی را که تازه خریده اید یک تا دو هفته اول روزانه یک ساعت بپوشید تا تدریجا "نرم شود.

۹-اگر دو جفت کفش دارید سعی کنید یک روز در میان کفش هایتان را عوض کنید.

۱۰-بندهای کفش را خیلی سفت یا خیلی شل نبندید.

اگر نیاز به گرم کردن پا را احساس سرما می کنید

به هنگام خواب جوراب نخ یا کتانی شل و بدون کش بپوشید. از نزدیک کردن پاها خصوصا "به هنگام خواب به وسایل گرمایشی مانند بخاری، کرسی، صفحات گرم کننده الکتریکی و ... خودداری کنید. استفاده از پتو برقی اشکال ندارد. از کیف آب گرم استفاده نکنید.