



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی رازی رشت

## مراقبت از پاها در بیماران دیابتی



تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزش سلامت

سال ۱۴۰۱



با آرزوی سلامتی برای شما

آدرس: رشت، خیابان سردار جنگل، مرکز آموزشی درمانی رازی

تلفن: ۰۱۳۳۳۵۵۰۰۲۸ و ۰۱۳۳۳۵۴۱۰۰۱

آدرس سایت بیمارستان: [www.gums.ac.ir/razi](http://www.gums.ac.ir/razi)

منبع: اسدی نوقابی، احمد علی، دهقان نیری، ناهید. پرستاری داخلی جراحی برونر سودارث کبد، غدد، مجاری صفراوی و دیابت. تهران: نشر سالمی جامعه نگر ۱۳۸۶. (۲۰۶-۲۱۱)

- پرهیز از رفتارهای پر خطر مانند راه رفتن با پاهای برهنه، استفاده از پدهای حرارتی بر روی پاها، پوشیدن کفشهای جلوباز و بریدن پینه ها
- پوشیدن جوراب نخی و تمیز
- ناخن ها باید به صورت مستقیم گرفته شوند و قسمت های نوک تیز آن گرفته و سوهان زده شود.
- ترک سیگار و کنترل وزن
- پرهیز از درمانهای خانگی و داروهای بدون تجویز پزشک
- پرهیز از هیجانانگیز و استرس به دلیل افزایش قند خون
- در صورت بروز زخم مراجعه به پزشک معالج و مصرف داروها و استراحت در منزل



مددجوی گرمی با آرزوی شفای عاجل برای شما، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد بیماریتان می باشد لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:

### تعریف دیابت (مرض قند):

دیابت بیماری است که در آن بدن قادر به تولید انسولین و یا استفاده مناسب از این ماده نمی باشد. انسولین هورمونی است که برای تبدیل قند، نشاسته و دیگر غذاها به انرژی مورد نیاز می باشد. در نتیجه دیابت یا مرض قند موجب افزایش میزان قند خون خواهد شد. اگرچه ژنتیک، چاقی و کم تحرکی در بروز دیابت مؤثر است ولی هنوز این بیماری ناشناخته می باشد. و به انواع دیابت نوع یک، دیابت نوع دو، دیابت حاملگی و دیابت با علل متفرقه تقسیم می شود.

### علائم دیابت:

تشنگی و پرنوشی، پر ادراری، تاری دید، زودرنجی و تحریک پذیری بی حسی یا سوزش دست و پا، عفونت های مکرر لثه، پوست و مثانه، عدم بهبود زخم ها و خشکی زیاد و... می باشد. اما ممکن است در دیابت نوع دوم کاملاً بی علامت باشد. از تاثیرات مخرب بیماری قند اثر تخریبی دیابت بر اعصاب حسی و حرکتی می باشد. بالا بودن قند خون برای چندین سال به عنوان علت مشکلات اعصاب حسی و حرکتی مطرح شده است. این عارضه قسمت انتهایی اعصاب بخصوص اعصاب اندامهای تحتانی را گرفتار می کند. علائم اولیه خارش، گزگز کردن یا تشدید حس و احساس سوزش بخصوص در شب است با پیشرفت تخریب اعصاب حسی و حرکتی پای بیمار کرخت می شود و ممکن است راه رفتن بیمار دچار اختلال گردد.

کاهش حس درد و حرارت در این بیماران خطر آسیب دیدگی و عفونتهای مخفی پا را افزایش می دهد. و در این بیماران تغییر شکل پا نیز ممکن است بوجود آید.



### درمان:

کنترل قند خون مهم می باشد. ۵۰ تا ۷۰ درصد موارد قطع اندام تحتانی در بیماران دیابتی رخ می دهد. خون رسانی ضعیف اندامهای تحتانی باعث تاخیر در التیام زخمها می شود. در صورت عدم کنترل دیابت تضعیف سیستم دفاعی بدن (سیستم ایمنی بدن) رخ می دهد.



### نحوه مراقبت از پاها در افراد دیابتی:

- توجه به زخم پاها و ترک بین انگشتان حتی اگر کوچک باشد.
- بدلیل بی حسی در پاها، توجه به پینه، میخچه، تنظیم دمای آب و جلوگیری از سوختن پاها توسط مواد شیمیایی سوزاننده
- چک کردن روزانه پاها از نظر زخم، قرمزی، تاول، ترک و....
- از عوارض دیابت اختلال در بینایی می باشد کنترل کف پاها و بین انگشتان با استفاده از آینه یا با کمک یکی از اعضای خانواده
- قبل از پوشیدن کفش ها داخل آن را از نظر وجود اجسام خارجی کنترل نمایند.
- معاینه دوره ای پاها توسط پزشک و پرستار متخصص
- کوتاه کردن ناخن ها
- حمام مناسب، خشک و چرب کردن و عدم تجمع رطوبت با آب یا لوسیون ما بین انگشتان
- پوشیدن کفشهای جلو بسته کاملاً اندازه
- کفش های جدید باید به آهستگی شکسته و نرم شود(مثلاً در ابتدا یک تا دو ساعت پوشیده شود و تدریجاً زمان پوشیدن آنها افزایش یابد).

