



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

زخم پای دیابتی



نویسنده مدرک	زهرا آثاری نسب / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سوارث
کد سند	Pa-B1-61/01

زخم پای دیابتی

یکی از بیماری های شایع در دنیای امروز دیابت است که عوارض متعددی بر اعضای حیاتی بدن از جمله قلب و چشم عروق کلیه و پا ایجاد می کند.

بیماری دیابت باعث گرفتگی و تنگی رگهای اندام های تحتانی در افراد دیابتی با گذشت زمان خونرسانی در پاها کاهش پیدا می کند که این مساله زمینه ساز ایجاد پای دیابتی و زخم در پاها میگردد.

عوامل خطر ساز در ایجاد زخم پای دیابتی:

۱- سابقه دیابت بیشتر از ده سال

۲- سن بالای ۴۰ سال

۳- کاهش حس در اندامهای تحتانی

۴- سابقه مصرف دخانیات

۵- کاهش نبض محیطی در پاها

۶- تغییر شکل و یا نقاط فشاری مثل پینه در پاها

۷- سابقه زخم های قبلی یا قطع در اندام های تحتانی

شروع زخم پای دیابتی:

با آسیب دیدگی بافت نرم پا. تشکیل شقاق بین انگشتان

پا یا روی پوست خشک پا یا تشکیل پینه آغاز می شود

۱- سردی و یخ کردن پاها

۲- سوزن سوزن شدن پاها

۳- سوزش پاها

۴- اشکال در درک گرما و سرمای محیط

۵- دردهای شبانه در پاها

عوارض دیابت که خطر بروز عفونت های پارا

افزایش می دهد:

۱- یکی از اصلی ترین عوارض دیابت است که باعث

کاهش احساس درد و فشار می شود و منجر به خشکی

و ترک خوردگی پوست و نهایتا منجر به زخم می شود.

۲- بیماری عروق محیطی: خونرسانی ضعیف اندام های تحتانی باعث تاخیر در التیام زخم ها می شود.

۳- ضعف سیستم ایمنی: افزایش قند خون توانایی

گلبول های سفید اختصاصی را در جهت از بین بردن باکتری ها کاهش می دهد بنابراین در مواردی که دیابت آنها به خوبی کنترل نشود مقاومت در برابر برخی از عفونت های مشخص کاهش می یابد.

مدد جویان گرامی به منظور پیشگیری از بروز یا تسریع در روند بهبودی زخم پای خود به نکات زیر توجه کنید.

*همیشه قندخون خودتان را به خوبی کنترل کنید
*تغذیه سالم داشته باشید و در صورت داشتن اضافه وزن به متخصص تغذیه مراجعه نمایید.
*مصرف سیگار را ترک نمایید چراکه سیگار کشیدن باعث تنگی عروق و کندی روند بهبودی زخم می شود
*داروهایتان را طبق دستور پزشک مصرف نمایید

*روزانه در ساعات معینی ورزش نمایید جهت به جریان افتادن خون در پاها و تسریع روند بهبودی زخم
*روزانه پاها را بررسی نمایید و برای دیدن کف پا از آینه استفاده کنید
*قبل از پوشیدن کفش داخل آن را از نظر وجود جسم خارجی بررسی کنید و هر ۴ تا ۶ ساعت برای استراحت پاها کفش هایتان را در بیاورید

بخطرات داشته باشید که
بیشترین قطع عضو با
یک زخم ساده شروع
می شود

*هرگز برای گرم کردن پاها از آب داغ، کیسه آب داغ استفاده نکنید

*هر روز پاها را با آب ولرم شسته و سپس پاها به خصوص لای انگشتان را با یک حوله یا پارچه تمیز به آرامی خشک کنید
*انتخاب کفش مناسب در عصر ها یا شب که پاها تورم دارد بهترین زمان خرید کفش است
*اجتناب از قراردادن طولانی مدت ساق پاها روی هم
*تعویض جوراب روزانه
*میخچه و پینه های پاها را دستکاری نکنید
*اگر ناخن هایتان خیلی ضخیم هستند و یا رنگشان زرد یا سیاه شده درباره نوع درمان به پزشک مراجعه کنید

