



PM-A4-275-01

چه افرادی در معرض خطر زخم پا هستند؟

بطور کلی افرادی که یک یا چند فاکتور از گرفتاریهای زیر در آنان وجود دارد افراد در معرض خطر ابتلا به زخم پا می‌باشند .

- از بین رفتن حس پا
- نارسایی عروق پا
- تغییر فرم پا به علت فشار نامناسب به پا
- گرفتاری سیستم اعصاب خودکار به علت کاهش تعریق و خشکی پوست
- محدودیت حرکات مفصلی
- چاقی
- (تاری دید گرفتاری شبکیه به علت دیابت
- کنترل نامناسب قند خون ، فشار خون و چربی خون
- عدم رعایت بهداشت پا
- مصرف سیگار



چرا پای بیماران دیابتی زخم می‌شود؟

یکی از عوارض دیررس بیماری دیابت نوروپاتی یا گرفتاری اعصاب است. شیوع این عارضه در بیماران دیابتی بین 12 تا 50 درصد ذکر شده است. شدت نوروپاتی با سن ، طول مدت ابتلا به دیابت و چگونگی کنترل قند خون ارتباط دارد. نوروپاتی به چندین شکل در بیماران دیده می‌شود، شایعترین فرم آن به صورت گرفتاری حس در پا می‌باشد که ممکن است به صورت درد ، سوزن سوزن شدن و یا مورمور شدن در پاها بروز نماید و یا به صورت از بین رفتن حس درد و حرارت و حس درک موقعیت پا (عمق شعوری) تظاهر کند .

درک ارتعاشات کاهش یافته به طوری که آستانه درک ارتعاشات دیاپازون در اندام تحتانی افزایش یافته و احتمال ایجاد زخم بدون درد در پا را زیاد می‌کند. از طرفی به علت گرفتاری اعصاب خودکار (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) تعریق پا کاهش یافته و با گرفتاری اعصاب حرکتی ناحیه عضلات پا ضعیف و ناتوان می‌شود. مجموعه عوامل فوق همرا با آترواسکلروز عروق و کاهش خون رسانی پا عمده‌ترین علل مساعد کننده پای دیابتی برای بروز زخم می‌باشد . عدم کنترل دیابت ، دفاع بدن در برابر میکروبها و ترمیم زخم را نیز مختل می‌کند .



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

# زخم پای دیابتی (آموزش به بیمار)

گردآورنده:

محبوبه رخساری  
کارشناس پرستاری

سال 1395  
ویرایش اول تابستان 98  
ویرایش دوم پاییز 1401

سال 1395



### پیشگیری

وقتی که شما دیابت داشته باشید، مراقبت ویژه از پاها ضروری است. جریان خون ضعیف، آسیب به اعصاب و مقابله با عفونتها می تواند مسائل جدی را برای پاها بوجود آورد. شما با یک برنامه مراقبت روزانه از پاها می توانید از بوجود آمدن مسائل بزرگ و جدی پاها پیشگیری کنید.

پاهایتان را روزانه چک کنید.

- انگشتان و کف پاهایتان را نگاه کنید. در صورت لزوم از یک آینه یا یکی از اعضای خانواده جهت چک کردن استفاده کنید.
- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی نماید.
- تغییرات در رنگ، شکل، یا درجه حرارت را در نظر بگیرید.
- در صورت وجود اختلال دید، یکی از اعضای خانواده یا یک دوست روزانه پاها را مشاهده کند.
- اگر شما متوجه آسیب یا تغییرات دیگری شدید، با پزشک تماس بگیرید. در صورت وجود یک ضایعه جدید، قرمزی، تورم، درد پا یا هرگونه زخم یا تاول فوراً پزشک خود را آگاه کند و تا زمان معاینه پاها را استراحت دهد.

### پاهایتان را روزانه بشویید.

- از یک صابون ملایم و آب ولرم استفاده کنید. (90-95 درجه فارنهایت)
- پاهایتان را در آب خیس نکنید و پاها را طولانی مدت در آب قرار ندهید. خیس خوردگی ممکن است باعث خشکی شود.
- پاهایتان و بخصوص بین انگشتان را به خوبی خشک کنید.
- در صورتی که پاهایتان عرق می کند از پودر پا استفاده کنید.
- در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کند.
- از ناخن هایتان مراقبت کنید.
- ناخن ها فرو رفته در گوشت را دستکاری نکنید.
- بعد از حمام وقتی که ناخن ها نرم هستند آنها را کوتاه کنید.
- ناخن ها را سرتاسر و مستقیم کوتاه کنید، نه کج و گوشه دار، یعنی ناخنها را به صورت عرضی کوتاه کند و هیچگاه آنها را از ته نگیرید. سپس ناخن ها را با یک سوهان صیقل دهید.
- اگر وقت کافی ندارید یا ناخن هایتان ضخیم و کلفت است، هیچ وقت خودتان ناخن هایتان را کوتاه نکنید و از یک فرد متخصص کمک بگیرید.

### از پاهایتان محافظت کنید

از جورابه های مناسب کتانی یا نخی بپوشد و روزانه آنها را تعویض کند. از پوشیدن جورابه های پرفو شده یا پاره خودداری نماید

• هنگام خرید کفش دقت کند که کاملاً اندازه باشد. به جا باز کردن بعدی اعتماد نکند. جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز (زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند) صورت گیرد. کفشهای ویژه قدم زدن و دویدن را پس از بررسی پزشک بپوشد

• قبل از پوشیدن کفش، داخل و کناره های آن را از نظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سنگ ریزه بررسی کند

• در فصل زمستان بیشتر احتیاط نماید و از جوراب پشمی استفاده کند. اطمینان داشته باشد که کفشها برای جورابه های ضخیم به اندازه کافی جا دارد. هرگز از ابزار تیز و شیمیایی یا خیساندن پاها جهت برداشتن میخچه یا پینه استفاده نکنید. و اجازه دهید یک فرد متخصص این کار را انجام دهد. هیچوقت پا برهنه راه نروید. در صورت سردی پاها جوراب بپوشید و آنها را در معرض حرارت مستقیم قرار ندهید.

منبع: بروئر سودارت 2018

تأیید کننده: دکتر مریم زمانی متخصص داخلی