

زخم پای دیابتی چیست؟

یکی از عوارض بلند مدت دیابت، آسیب جدار رگهای خونی است. تنگی و انسداد رگها موجب کاهش خونرسانی اندامها به خصوص اندامهای تحتانی می شود. کم شدن خونرسانی، باعث از بین رفتن سلولهای این ناحیه خواهد شد. علاوه بر این مشکلات حسی که به دنبال

بیماری دیابت ایجاد می شود، باعث کاهش حس درد حتی پس از آسیبهایی جدی در سطح پوست می شود. که منجر به بروز زخمهایی می شوند که به دلیل ماهیت بیماری دیابت، دیر خوب می شود.

اگر عامل عفونی هم به زخم اضافه شود، زخم

عفونی می شود و علاوه بر اینکه بهبودی آن طولانی تر است، هزینه های بالای درمانی به همراه دارد. بنابراین آسیب و زخمهای پای دیابتی شایع ترین علت بستری شدن بیماران دیابتی می باشند.

علائم زخم پای دیابتی

- ♦ ترشح چرک از کف پا که باعث لک شدن جوربانتان شده و یا حتی از کفشتان نشت کرده باشد
- ♦ ورم و قرمزی غیر عادی
- ♦ بوی بسیار بد پا (در صورت پیشرفت قابل توجه زخم)
- ♦ نداشتن درد در ناحیه زخم
- ♦ قابل مشاهده ترین علامت زخم پا، بافتی سیاه رنگ (اسکار) است و در اطراف زخم به وجود می آید. این اسکار به دلیل عدم جریان خون سالم در ناحیه اطراف زخم ایجاد می شود.



مراقبت از پاها در بیماران دیابتی :

اساس مراقبت از پاها :

به پزشک مراجعه کنید . تا زمان مراجعه به پزشک، سعی کنید کمتر راه بروید.

۱۷- به علت فشار به اندام تحتانی، ایستادن زیاد ممنوع است.

۱۸- کارهای سنگین انجام ندهید/

۱۹- قند خون خود را مرتب چک کنید.

۲۰- رژیم غذایی سالم و کم گلوکوز مصرف کنید.

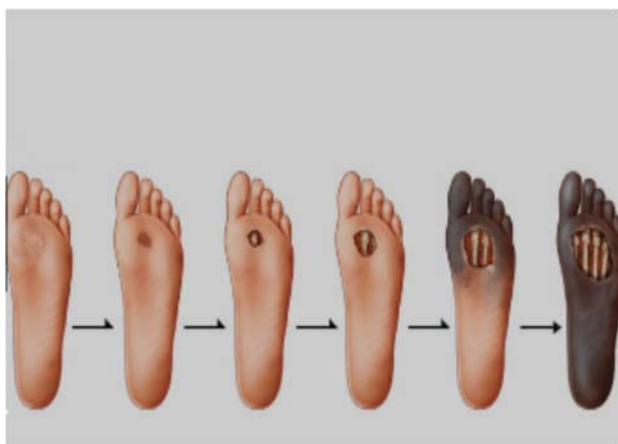
۲۱- ورزش کنید(پیاده روی، یوگا، دوچرخه سواری، پیلاتس و ...)

۲۲- یادگیری شیوه های سازش با بیماری

۲۳- عوض کردن جورابها به طور مرتب

۲۴- زخم در صورت عدم درمان می تواند عفونی شده، به استخوان سرایت کرده و استئومیلیت ایجاد کند. استئومیلیت عفونت استخوان و یک بیماری جدی است که نیازمند جراحی است .

مراحل بوجود آمدن زخم پای دیابتی



۱- تمیز نگه داشتن پاها

۲- پرهیز از وارد شدن ضربه به پاها

۳- کوتاه کردن مناسب ناخن های پا به طوری که به بافت اطراف ناخن آسیب وارد نشود.

۴- پاهای خود را از نظر رنگ، دما، و تورم بررسی کنید.

۵- علائمی مثل تاول، ترک در سطح پوست را فوراً به پزشک اطلاع دهید.

۶- کف پاها را با آینه بررسی کنید .

۷- کفشهای جلوبسته، بند دار و جلوی گرد و کاملاً اندازه بپوشید.

۸- جورابهای نخی و تمیز بدون کش، مخصوص دیابتی ها، به پا کنید

۹- با پاهای برهنه در محیط تاریک راه نروید .

۱۰- پاها را به طور مرتب با آب ولرم (دمای ۳۰ تا ۳۲ درجه سانتی گراد) و صابون ملایم شسته و بعد از شستن خوب خشک کنید.

۱۱- ناخنها را تمیز و کوتاه نگه دارید.

۱۲- از آنجا که ممکن است در حس گرما یا سرما مشکل داشته باشید، از قرار دادن پاها در جای خیلی سرد یا داغ خودداری کنید.

۱۳- پاهایتان را با جوراب پشمی یا پنبه ای گرم نگه دارید .

۱۴- در صورت خشکی بیش از حد پوست پا، آن را با کرم مرطوب کننده چرب کنید .

۱۵- سیگار باعث اختلال در گردش خون میشود . هرچه زودتر سیگار را ترک کنید .

روش های مراقبت از پای دیابتی

مراقبت از زخم در منزل :

- ۱- از وارد شدن فشار زیاد به پای زخمی جلوگیری کنید.
- ۲- استراحت طولانی مدت در بستر توصیه نمی شود در صورت نیاز، بهتر است با وسایل محافظتی مثل چوب زیر بغل، واکر و صندلی چرخدار حرکت کنید.
- ۳- مصرف سیگار را ترک کنید. این کار با کمک به جریان خون، باعث سرعت بهبود زخم می شود.
- ۴- با توجه به رژیم غذایی دیابتی، تغذیه مناسب و متعادل از نظر منابع غذایی ضروری را تحت نظر متخصص رعایت کنید .
- ۵- توصیه ها و اقدامات پزشکی و پرستاری را جدی بگیرید .
- ۶- با استفاده از گلوکومتر، که وسیله ساده ای برای اندازه گیری قند خون است، قند خونتان را به طور مرتب اندازه بگیرید و تحت نظر پزشک برنامه دارویی مناسب را دریافت کنید .
- ۷- با رعایت رژیم غذایی صحیح و کنترل قند خون تحت نظر متخصص غدد و پیگیری مراقبتهای بهداشتی لازم می توان به بهبود سریع زخمها کمک و از پیشرفت آنها و همچنین ایجاد زخمهای جدید جلوگیری کرد .

مراقبت در مراکز درمانی :

- در مراکز درمانی با آزمایش خون و تهیه نمونه از ترشحات زخم، نوع زخم و احتمال عفونی بودن آن را بررسی میکنند و در صورت عفونی بودن، درمان مناسب را برای شما به کار می گیرند .
- ترکیبات شستشو دهنده و ضد عفونی کننده و نوع پانسمانی که به کار برده می شود در بهبود و ترمیم زخم اثرات متفاوتی دارد .
- سرم نرمال سالین ، محلول شستشو دهنده و پاک کننده مناسبی است که زخم را از آلودگی و عوامل میکروبی پاک می کند .
- از مصرف داروها یا پمادهای ضد عفونی کننده موضعی بدون نظر پزشک خودداری کنید.
- ممکن است برای درمان زخم نیاز به جراحی برای برداشتن و خارج کردن بافتهای مرده و عفونی باشد که اینکار در شرایط استریل اتاق عمل انجام می شود. به این عمل دبریدمان گفته می شود .
- در حال حاضر، پیوند پوست و درمانهای جدید مثل درمان با لیزر نیز در زمینه بهبود زخم به پیشرفتهای زیادی رسیده است .

