

بسمه تعالی



واحد آموزش سلامت بیمارستان سردار سلیمانی

بیمارستان شهید سلیمانی

<https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir>

۰۱-۳۴۹۴۷۷-۰۸۱ داخلی ۳۵۷

دیابت معمولا به مغز و نخاع آسیب نمی رساند اما متاسفانه، وجود قند خون زیاد برای مدت طولانی در بدن سیستم عصبی آسیب می رساند و بدین ترتیب می تواند به بازو ها، دست ها، ساق خود یا آسیب برساند حتی ممکن است در اثر این آسیب، زخم چاقو، و سوختگی را به صورت درد خفیفی احساس کنید. اگر هر یک از این علائم را دارید بسیار مراقب باشید، زیرا به علت کاهش حس ممکن است بدون اینکه متوجه شوید پا بر روی جسمی بگذارید و مجروح شوید که این خود منجر به عفونت می شود.

پای دیابتی از دو راه ایجاد می شود:

(۱) صدمه به اعصاب نوروپاتی:

به طور عادی، اگر پای ما صدمه ببیند یا عفونتی به وجود بیاید، درد برای ما هشدار است تا برای شرایط خطر آماده باشیم و سریعتر به پزشک مراجعه کنیم. در دیابت اعصاب پا تحت تاثیر قرار می گیرد و درد کمتری در پاها احساس میشود. یعنی افراد

دیابتی درد ناشی از یک بریدگی کوچک یا تاول را احساس نمی کنند. احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن می تواند نشانه عدم خونرسانی کافی باشد.

(۲) سختی دیواره عروقی (واسکو لوپاتی):

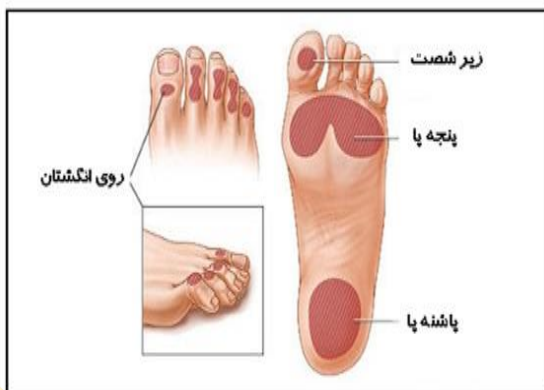
در دیابت، عروق پا تحت تاثیر قرار می گیرند و سخت و تنگ می شوند. بنابراین حجم خون کمتری به سمت پاها هدایت می کنند.

از نشانه های اختلال در خونرسانی پاها سرد شدن، رنگ پریدگی و کبود شدن پاها خصوصا انگشتان است

در بیماران دیابتی که اعصاب و عروق با هم درگیرند، حتی زخم های کوچک هم باید مهم تلقی شود، چون ممکن است سریعاً عفونت گسترش پیدا کند و تمام طول پا و حتی کل بدن را درگیر کند.

قرمزی، تعریق، داغ شدن پا از نشانه های عفونت هستند

محل های شایع زخم



**مهمترین روش برای پیشگیری از آسیب پاها
حفظ سطح قند خون در محدوده طبیعی
تغذیه صحیح، ورزش و رعایت بهداشت
فردی است.**

به روزی شما آرزوی ماست ...

از زدن کرم و مواد مرطوب بین انگشتان خودداری کنید.

ناخن های خود را کوتاه کنید و آنها را از ته نگیرید .

از پوشیدن جوراب پلاستیکی پرهیز کنید.

از پاهای خود در مقابل گرما و سرما محافظت کنید .

جهت افزایش گردش خون در پا وقتی می شینید پاها را روی سطحی بالاتر از زمین قرار دهید.

به هنگام نشستن برای مدت طولانی پاها را روی هم نندازید.

از کشیدن سیگار پرهیز کنید سیگار جریان خون در پاها را کاهش می دهد. سعی کنید فعال باشید چرا که که فعال بودن سبب افزایش گردش خون در

پاها می شود برای این کار می توانید به شنا، دوچرخه سواری و پیاده روی بپردازید. اگر فرد خیلی فعالی نیستید آهسته آهسته تمرین کنید.

نکات خود مراقبتی

در پای دیابتی

هر روز پای خود را چک کنید تا از وجود هر گونه نقاط قرمز یا تیره، خراش یا شکستگی در ناخن آگاه شوید زیرا ممکن است هر کدام از این موارد در پای شما وجود داشته باشد و از آن خبر نداشته باشید.

هر روز پای خود را با آب ولرم بشویید.

از نبودن جسم خارجی در داخل کفش به هنگام پوشیدن اطمینان حاصل کنید.

از جوراب تمیز استفاده کنید و هر روز جوراب خود رو بشویید.

در صورت سوراخ شدن جوراب از پوشیدن آن پرهیز کنید.