

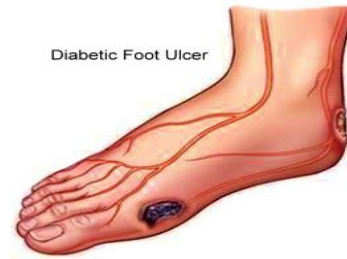
دیابت، بیماری است که به علت عدم تولید کافی انسولین در بدن افراد، ایجاد می‌شود.



پانکراس یکی از اجزاء بدن است که انسولین را ترشح می‌کند. انسولین هورمونی است که برای تبدیل قند به انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرد زمانی که شما به دیابت مبتلا می‌شوید، بدن شما نمی‌تواند به مقدار کافی و مورد نیاز، انسولین را تولید کند و همین امر باعث می‌شود که سطح قند در بدن افزایش یابد.

قند خون طبیعی ۷۰-۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر می باشد، در صورتیکه اندازه قند خون بین ۱۱۰ تا ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر می باشد فرد در معرض بیماری دیابت قرار دارد. قند بالاتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر را دیابت می‌گویند.

دیابت درمان نشده می‌تواند، باعث بروز مشکلات حاد سلامتی شود که این موارد شامل، نایبانی، بیماری کلیوی، بیماری عصبی و قطع اندامها (بهخصوص پاها) و بیماری قلبی و عروقی می‌باشد.



بیماری دیابت یکی از مهمترین بیماری‌هایی است که میتواند اختلال جدی به پاها وارد کند که ۵۰٪ تا ۷۰٪ این اختلالات مربوط به اعضای تحتانی می‌باشد و بیشتر شامل انگشت شست پا می‌شود.



ضخیم شدن و چکشی شکل شدن، انگشت شست پا در افراد دیابتی منجر به ایجاد زخم‌های دیابتی می‌شود بنابراین، این گونه افراد بایستی سالانه دوبار معاینه شوند. خطر پیشرفت زخم‌های دیابتی در زنان کمتر از مردان است.

عوامل موثر در ایجاد زخم پا:

- ۱- طول مدت زمان ابتلا به بیماری دیابت
- ۲- سیگار کشیدن
- ۳- عدم تحرک کافی مفاصل

۴- بد شکل بودن پاها

۵- صدمه و آسیب به پاها

۶- کاهش خورسانی به پاها

۷- عدم کنترل صحیح قندخون

پیشگیری و آموزش:

۱- بیماران عزیز باید آموزش نحوه مراقبت از پاها را به طور صحیح فراگیرند.

۲- روی شست پاها، مخصوصاً پاهایی که مستعد زخم هستند فشار کمتری وارد کنند.

۳- ارزیابی و مشاهده روزانه پاها: در صورت نیاز جهت مشاهده بهتر از آینه استفاده شود.

۴- پزشک خود را در مورد، شکسته شدن ناخن شست پا، قرمزی پاها، ادم، تورم و افزایش درجه حرارت پوست مطلع کنید.

۵- از لوسیون و کرم‌های مخصوص برای پیشگیری از خشک شدن پاها استفاده کنید.



۶- ناخن‌های پای خود را صاف و به صورت خط کوتاه کنید.

۷- در موقع حمام از آب داغ استفاده نکنید.



راهنمای مراقبت از پا در بیماران دیابتی



بیمارستان گلдіس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی- سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴- کد پمفلت: AW 6 - 22

۱۶- ورزش‌های ساده پاها، شامل دوچرخه زدن و حرکت پاها، در خلاف جهت عقربه‌های ساعت و همچنین ماساژ دادن پاها باعث افزایش خونرسانی به آن نواحی می‌شود.



۱۷- بررسی و ارزیابی پای بیمار همراه با بررسی وزن و میزان تحرک او بسیار حائز اهمیت می‌باشد.



توجه کنید: در طول دوران زندگی، پاها عضوی هستند که بیشتر در معرض آسیب‌های مختلف قرار دارند.

زخم پا بیشترین علت بستری بیماران دیابتی می‌باشد که منجر به ناتوانی و قطع عضو می‌شود.

منابع:

بیماری‌های غدد سیسیل ۲۰۰۵

www.GeriatricNursing.com

www.NursingCounsult.com

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

۸- همیشه از کفش و جوراب استفاده کنید و هرگز با پاهای برهنه روی زمین راه نروید.



۹- از کفش مناسب استفاده کنید و داخل کفش خود را قبل از پوشیدن بررسی کنید.

۱۰- در صورت بروز زخم باید از ایجاد عفونت پیشگیری کرد، تا به قطع عضو (پاها) منجر نشود.

۱۱- زخم با روش کاملاً استریل پانسمان شود و در صورت



نیاز، عفونت سطح زخم، سائیده و شسته شود تا سرعت بهبود زخم افزایش یابد و پس از آن از پانسمان فشاری استفاده شود.

۱۲- تشخیص عفونت با توجه به محل و علائم زخم از جمله، التهاب، ترشح، قرمزی، حائز اهمیت است.

۱۳- پس از فرستادن یک کشت از ناحیه زخم طبق دستور پزشک از آنتی بیوتیک استفاده شود.

۱۴- در صورت بروز آبسه در اطراف زخم حتماً با یک جراح مشورت شود تا خونرسانی اندام درگیر مورد ارزیابی قرار گیرد.

۱۵- بالا نگه داشتن پاها و نرمش می‌تواند به کاهش ورم کمک کند.