

دستورالعمل (Instruction)

عنوان دستورالعمل : خودمراقبتی در پای دیابتی			کد دستورالعمل :
تاریخ تدوین : مهر 1403	تاریخ ابلاغ : آبان ۱۴۰۳	تاریخ بازنگری : 1404	شماره ویرایش : ۱

مراقبت از پای دیابتی: اگر قند خون فرد دیابتی از حد مجاز (محدوده هدف) بالاتر باشد به مرور زمان و طی سالیان نه چندان طولانی (حداقل بعد از ۱۰ سال) عوارضی در رگها و رشته های عصبی اندام تحتانی وی پدیدمی آیند که منجر به بروز شرایطی بنام پای دیابتی می گردند. گرفتگی و تنگی شریانها و وریدهای اندام تحتانی باعث ایسکمی و هیپوکسی (کم خونی و کم اکسیژنی) در بافتها شده که این مسئله زمینه ساز ایجاد پای دیابتی و زخم در پاها می گردد. از طرف دیگر قند خون کنترل نشده زمینه بروز نوروپاتی (آسیب به رشته های عصبی) را در فرد فراهم می آورد که از علائم آن سردی و یخ کردن پاها، سوزن سوزن شدن آنها، دردهای شبانه، سوزش پاها، اشکال در درک گرما و سرما و محیط خواهد بود. از آنجائیکه بدین ترتیب مکانیسم های محافظتی پاها (حس درد، حرارت و فشار) دچار اختلال می شوند و از طرفی وزن فرد همواره فشار مضاعفی به پاها وارد میکند، بیمار بتدریج شاهد تغییر شکل استخوانها و مفاصل پاها شده و مجموعه ی این عوامل ریسک قطع عضو را در فرد افزایش می دهند.

افرادی که بیش از ۱۰ سال است که دیابت دارند، ، افرادی که کنترل قند ضعیفی دارند، عوارض قلبی - عروقی، رتین و یا عوارض کلیوی دارند، بیشتر از سایر بیماران در معرض خطر زخم پای دیابتی می باشند و بیشتر از سایر بیماران دچار اختلال می شوند و از طرفی وزن فرد همواره فشار مضاعفی به پاها وارد میکند، بیمار بتدریج شاهد تغییر شکل استخوانها و مفاصل پاها شده و مجموعه ی این عوامل ریسک قطع عضو را در فرد افزایش می دهند.

دستورالعملهای خود مراقبتی در منزل: تمام بیماران باید سالیانه برای تشخیص شرایط پرخطر در پا، معاینه شوند. این معاینه، شامل بررسی حس محافظتی ساختمان پا، وضعیت عروقی و پوست می باشد. اگر بیمار چند عامل خطر داشته باشد، باید از نظر پیدایش وضعیت های جدید و شرایط پرخطر، مکرراً ویزیت شود. بیمارانی که نوروپاتی (آسیب به رشته های عصبی) دارند در هر ویزیت باید پای آنها مشاهده شود.

برای پیشگیری در افراد دیابتی که عوامل خطر ساز متعددی دارند، اقدامات زیر توصیه می شود:

- ♣ قندخون نزدیک حد طبیعی نگهداشته شود، زیرا پیدایش نوروپاتی (آسیب به رشته های عصبی) به تأخیر می افتد.
- ♣ سیگار باید قطع شود تا عوارض کمتر گردد.
- ♣ در زمان مناسب به متخصص مربوطه ارجاع داده شود.

آموزش به بیمار و مراقبت از پای دیابتی:

شستشوی روزانه پاها با آب ولرم و صابون (در صورت لزوم و جهت احتیاط بهتر است فرد دیگری هم دمای آب را کنترل نماید) و خشک کردن آن ها با یک حوله سفید بخصوص لای انگشتان.
بررسی روزانه لای انگشتان پا و جستجوی ترک و زخم در بین آنها.
بررسی روزانه از کف پاها و در صورت لزوم استفاده از یک آینه جهت بهتر دیدن.



چرب کردن مکرر کف و روی پاها و نواحی خشک به جز لای انگشتان با استفاده از پماد مخصوص، سپس، پاک کردن تدریجی ترک خوردگی ها و خشکی ها با استفاده از یک سنگ پای طبی.

کوتاه نمودن ناخن پاها با سوهان. لازم به تذکر است در صورت استفاده از ناخن گیر هرگز گوشه های ناخن را بیش از اندازه کوتاه نکنید. این کار می تواند منجر به فرو رفتن تدریجی ناخن در گوشت بشود.

هر روز جوراب تمیز بپوشید. از جوراب های خیلی گشاد و یا خیلی تنگ استفاده نکنید و از پوشیدن جوراب با کش تنگ خودداری کنید.

کفش های جلو عقب بسته را به شرطی که از ارتفاع مناسب برخوردار باشند بپوشید. از پوشیدن دمپایی و صندل طبی در بیرون از منزل اجتناب کنید.

فراموش نکنید که قبل از پوشیدن کفش همواره داخل آن را از نظر وجود برآمدگی، اجسام خارجی و شیئی تیز و آزار دهنده بررسی کنید.

در منزل هرگز با پای برهنه راه نروید.

قبل از ورود به حمام آب آنرا از نظر داغی بررسی کنید در صورت لزوم از فرد مطمئن دیگری جهت کنترل دمای آب کمک بگیرید.

جهت خرید کفش نو عصرها اقدام کنید. به یاد داشته باشید پاهای شما در ساعات بعد از ظهر کمی متورم میشوند بطوریکه احتمال دارد کفشی را که صبح خریده اید، در ساعات عصر کمی تنگ بنظر برسد.

موقع خرید کفش جدید حتماً "هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید.

همواره کفش نو را چند ساعت در روز و در منزل به پا کنید، پس از اینکه قالب پاهایتان را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهایتان نمی شود، با آن به بیرون بروید.

از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید. مثلاً "حین سوار شدن به اتوموبیل، هواپیما، قطار و ... سعی کنید در هر ساعت بمدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق هایتان را حرکت دهید.

هرگز با تیغ یا چاقو به جان پینه ها یا برآمدگی های پوستی روی پاهایتان نیفتید.

هرگونه خراشیدگی یا زخم در پوست را به پزشکتان گزارش دهید.

هرگز پاهای سردتان را مستقیماً "جلوی بخاری و وسایل گرم کننده قرار ندهید (این حس سرما ناشی از نورپاتی یا ایسکمی است و نه سرمای هوا). بهترین اقدام برای گرم شدن پاهایتان پوشیدن جوراب گرم است.

همواره کفش خود را فقط با یک جفت جوراب به پا کنید. از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید. این کار می تواند باعث ایجاد تاول در پای شما بشود.

بخاطر بسپارید که **ترک سیگار و کاهش وزن** از اصول اولیه ی پیشگیری و درمان پاهای دیابتی می باشند.
با اقدامات زیر به حفظ جریان خون پا کمک کنید:

- به هنگام نشستن پاهای خود را بالا نگه دارید.
- روزانه ۲-۳ بار و هر بار به مدت ۵ دقیقه مچ پا وانگشتان خود را به طرف بالا و پایین تکان دهید.
- برای مدت طولانی پای خود را روی پای دیگر قرار ندهید.
- سیگار نکشید.

شما برای ادامه پیاده روی که رمز کنترل موفق قند خونتان است به پاهای سالم نیاز دارید

احتیاطات عمومی برای ورزش در دیابتها:

- پوشیدن کفش مناسب و در صورت لزوم استفاده از تجهیزات محافظتی دیگر



- پرهیز از انجام ورزش در گرما یا سرمای شدید.
- معاینه روزانه پاها پس از ورزش
- اجتناب از ورزش طی دوره هایی که در وضعیت ناخوشی و بی حالی هستید.
- با پزشک خود پاهایتان را معاینه کنید:
- از پزشک خود بخواهید پاهای شما را (بدون پوشش) معاینه کند. واز نظر مشکلات جدی ارزیابی نماید. به خاطر داشته باشید که بیمار دیابتی ممکن است در د مربوط به ضایعات پا را احساس نکند.
- در صورت بروز زخم، بریدگی، تاول یا ساییدگی روی پاهایتان که روند التیام آن پس از یک روز آغاز نشود، به پزشک خود اطلاع دهید.
- دستورات پزشک خود را درباره نحوه مراقبت از پا رعایت کنید.
- جهت مشکلات یا خود درمانی نکنید و یا از داروهای بدون نسخه یا درمانهای خانگی استفاده نکنید.

علایم هشدار دهنده که نیاز به مراجعه فوری به پزشک معالج دارد.

در صورت مشاهده هرگونه وضعیت غیر طبیعی مانند:
فرورفتن هرگونه جسم خارجی، تاول، ترک پاشنه پا، پینه، ضایعات بین انگشتان
زخم، کبودی، لکه های قرمز رنگ و تیره رنگ

منابع: سایت clinical key – برونر سودارث

امکانات مرتبط: پمفلت آموزشی – مکان آموزشی – پرستاران مرتبط

کارکنان مرتبط: پرستاران

نام و نام خانوادگی و سمت تهیه کنندگان	نام و نام خانوادگی سمت تأیید کننده:	نام و نام خانوادگی و سمت تصویب کننده:
پروین امیری سوپر وایزر آموزش سلامت	آرزو نوری سوپروایزر آموزشی	فاطمه محمدی مدیر خدمات پرستاری
دکتر سمیرا اکبریه فوق تخصص عفونی رییس بخش جنرال	دکتر حامد محسنی راد رئیس مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)	