

زخم پای دیابتی و توصیه‌های برای پیشگیری از آن

بیماری دیابت یکی از شایعترین بیماریهای متابولیک و مزمن جهان است. این بیماری در بیشترکشورها به عنوان چهارمین علت مرگ مطرح بوده و مطابق گزارش جهانی، درسال / میلیون نفر از افراد ساله به علت دیابت، جان خود را از دست داده‌اند. پیش بینی میشود تعداد مبتلایان به دیابت از میلیون نفر درسال افزایش یابد.

یکی از مهمترین و جدی ترین عوارض دیابت، پای دیابتی است. رض ناشی از پای دیابتی، مهمترین علت بستری و اقامت های طولانی فرد مبتلا به دیابت، در بیمارستان است. عارضه پای دیابتی مهم است چون از یک سو، پیشگیری و کنترل عوارض مربوط به زخم پا آسان می باشد و از سوی دیگر، عدم دقت و سهل انگاری، منجر به ضایعات جدی وحتی قطع عضو میشود.

گرفتاری اعصاب وعروق پا، فرد را مستعد ابتلا به زخم و عفونت پا می کند. شدن و یا مورمور شدن انگشتان پا ودست ظاهر میشود و درصورت بی توجهی، سلول های عصبی کم کم از بین رفته و موجب بی حسی، کرختی وخشک مینه برای ایجاد زخم فراهم میگردد. پس، بروز هر یک از علایق فوق میتواند به عنوان یک خطر مطرح باشد. از سوی دیگر، ضعف در سیستم ایمنی بیماران دیابتی و اختلال در خونرسانی و درگیری عروق، باعث میشود تا خطر آلودگی میکروبی و گسترش عفونت در این بیماران افزایش یابد.

توصیه های ضروری برای پیشگیری از عارضه پای دیابتی :

- با رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی وکنترل وزن، عدم مصرف دخانیات و اقدامات درمانی مناسب (مطابق دستور پزشک معالج) همواره مقدار قندخون خود را کنترل کنید.
- از مصرف سیگار، قلیان، چپق، پپ یا هرگونه دخانیات، جداً پرهیز کنید.
- پاهای را روزانه بررسی و نگاه کنید. (برای بهتر دیدن کف پا بهتر است از آئینه استفاده کنید. اگر دید چشم شما کافی نیست، از شخص دیگری کمک بگیرید)
- پاهای را بصورت روزانه (حداقل یک بار در روز) (کمتر از درجه سانتی گراد) شستشو نموده و سپس با حوله نرم خشک نمائید. (شستشو و خشک نمودن لای انگشتان پا به منظور پیشگیری از عفونت قارچی را فراموش نکنید)
- باکرم مرطوب کننده، از پوست خشک خود محافظت کنید.
- تا حد امکان ، هیچگاه با پای برهنه (بدون کفش) راه نروید. حتی داخل اتاق هم از کفش یا دمپایی مناسب، استفاده کنید.
- ناخن ها را کوتاه نگه دارید وباید ناخن را بصورت مستقیم گرفته و کنار ناخن ها را نگیرید. درصورتی که دید بیمار مشکل داشته باشد، شخص دیگری ناخن هایش را بگیرد.
- ناخن ها را زیاد کوتاه نکنید و حتی ناخن ها را به شکل گرد کوتاه نکنید.
- قبل از پوشیدن کفش، حتماً داخل آن را از لحاظ وجود جسم خارجی مثل شن، میخ، و... بررسی نمائید.
- جوراب وکفش تنگ نپوشید.
- از جوراب های بارنگ روشن استفاده نمائید. زیرا درصورت بروز زخم و یا ترشح، آثار آنرا به خوبی قابل مشاهده می نماید.
- جوراب ها را روزانه شستشو وتعویض نمائید.
- اگر احساس سرما در پا کردید، از جوراب استفاده نمائید وبه هیچ عنوان از کیسه آب گرم استفاده نکنید.
- هر اها را در مقابل حرارت مستقیم بخاری، کیسه آب داغ، آتش ، رادیاتور داغ و سشوار قرار ندهید.
- درصورت مشاهده هرگونه تورم، تغییر رنگ، زخم ، تاول، بریدگی و یا خراش ، ترک خوردگی وترشح اطراف ناخن ، سریعاً به پزشک معالج خود مراجعه کنید.
- درصورت وجود پینه یا میخچه به هیچ عنوان آنرا دستکاری نکنید. جهت درمان، حتماً به پزشک مراجعه نمائید.
- درمورد استفاده از مواد ضدعفونی کننده از قبیل بتادین در درمان زخم پای خود، احتیاط و با پزشک خود مشورت نمائید. مواد ضدعفونی کننده ممکن است ترمیم وبهبودی زخم را به تاخیر بیاندازند یا حتی وخیم تر شدن آن شوند.
- برای انتخاب و خریدکفش، حتماً عصرها به فروشگاه مراجعه کنید. زیرا پاهای، حداکثر تورم را داشته و شماره مناسب انتخاب خواهد شد. بهتر است یک شماره بزرگتر انتخاب شود.
- از انتخاب کفش خیلی گشاد پرهیز کنید. زیرا پا در کفش گشاد حرکت کرده (لق می ز) و ممکنست
- سعی کنید از حداقل دوکفش بطور م ناوب استفاده نمائید.
- کفش باید دارای روکش چرمی یا پارچه ای نرم باشد و هرگز از جنس پلاستیک یا سخت نباشد، زیرا باعث ازدیاد تعریق پا میشود.
- قسمت جلوی کفش (پنجه های کفش) گشاد و چهارگوش باشد.
- کفش دارای پاشنه های کوتاه باشد. زیرا پاشنه های بلند به پشت پا فشار آورده وانگشتان را به هم می فشارد.
- درهنگام پوشیدن، بادست داخل کفش را بررسی نمائید و چروکیدگی کف کفش، میخ بیرون زده یا اشیا خارجی را برطرف نمائید.

- بند کفش محکم بوده یا سگک داشته باشد تا از حرکت پا در کفش جلوگیری کند.
- از کفش باز یا صندل های با بند درمیان انگشتان پا استفاده نکنید.
- کفش بدون جوراب پوشیده نشود.

تهیه کننده: دکتر وحید حقیقی

معاون فنی مرکز بهداشت استان