

## زخم پای دیابتی

چنانچه به دیابت مبتلا هستید نباید حتی از زخم های کوچک و سطحی چشم پوشی کنید. زیرا حتی همین زخم ها احتیاج به مراقبت های پزشکی دارند. گاهی اتفاق می افتد که ناخن های خود را از انتها کوتاه می کنید یا بر اثر کفش پایتان تاول می زند، یا هنگام تراشیدن صورت قسمتی از چانه ی خود را می برید، ایجاد این نوع جراحت ها در افراد عادی مساله ی کوچکی است اما اگر به دیابت مبتلا هستید حتما برای درمان آن باید اقدام کنید.

## چگونه زخم های دیابتی را درمان کنیم؟

چنانچه جراحتی حتی کوچک در بدن شما ایجاد گردید مراحل زیر را بدقت دنبال کنید تا از بروز عفونت پیشگیری کرده و ترمیم زخم را تسریع نمایید. سریعا کار مراقبت از زخم را آغاز کنید



حتی یک زخم کوچک می تواند عفونی شود. اگر بعد از ایجاد جراحت به باکتری فرصت دهیم که در محل زخم باقی بماند یا به نحوی باعث آلوده شدن زخم گردیم، عفونت می تواند در محل زخم آغاز شود. زخم را تمیز کنید. محل زخم را زیر آب شیر بگیرید تا چنانچه گرد و خاک یا آلودگی در محل زخم وجود دارد شسته شده و برطرف گردد. از کرم های آنتی بیوتیک برای جلوگیری از عفونت استفاده کنید و زخم را با باندهای استریل پانسمان کنید. پانسمان را هر روز تعویض کنید.

## چگونه از ایجاد زخم جلوگیری کنیم؟

بهترین راه حل برای پرهیز از مشکلات مرتبط با زخم در افراد دیابتی جلوگیری از ایجاد زخم در مرحله ی اول است برای این کار به نکات زیر توجه کنید.

هنگام ترمیم بافت بر روی آن فشاری وارد نکنید. چنانچه زخم در کف پای شما است کمتر بر روی آن فشار وارد کنید این کار باعث می شود ترمیم سریعتر انجام شود.

از پوشیدن کفش نا مناسب خودداری کنید  
کفش باید راحت باشد.

زخم های ناحیه ی پا در افراد دیابتی خطرناکند

پاها و قوزک پا مناطقی هستند که بسیار مستعد ایجاد زخم های دیابتی می باشند. غالبا پاهای افراد دیابتی زخم می گردد زیرا افراد دیابتی نسبت به افراد عادی بیشتر به پینه، خشکی پوست و تخریب اعصاب ناحیه ی پا مبتلا می شوند.

پاهای خود را روزانه بررسی کنید.

پاهای خود را از نظر هر گونه تاول، پینه، کنده شدن پوست و قرمزی پوست بررسی کنید. این معاینه مهمترین کاری است که برای جلوگیری از خطرات پای دیابتی باید انجام دهید.

پاهای خود را مرطوب کنید.

از نرم کننده های مناسب برای نرم نگه داشتن و انعطاف پوست خود استفاده کنید. اما از لوسیونها و کرم های مرطوب کننده بین انگشتان استفاده نکنید زیرا سبب ایجاد عفونت قارچی می شود.

از پاپیوش مناسب استفاده کنید.

از کفش هایی استفاده کنید که مانع از تاول زدن پاهایتان شود. کفش هایی که جلو بسته باشند احتمال جراحت پاها را کاهش می دهند.

هر روز کفش های خود را بررسی کنید



مرکز ملی دیابت و غدد درون‌ریز

به نام خدا

زخم پای دیابتی



ویرایش: سمیرا رضایی

مهر ۱۴۰۳

منبع: کتب برونر و سودارث چاپ ۲۰۲

افراد دیابتی ممکن است حس پاهای خود را از دست داده باشند. به همین علت اگر درون کفش آنها جسمی خارجی وجود داشته باشد، متوجه نمی شوند. این امر ممکن است باعث ایجاد جراحت در پاهای آنها شود. -از جوراب نخی و مناسب استفاده کنید.

-هر روز پاهای خود را بشویید.  
بعد از شستشوی پاها، آنها را بدقت خشک کنید.  
هرگز قسمت های پینه بسته را با قیچی یا ناخن  
گیر نبرید.

دیابت خود را کنترل کنید.  
این کنترل شامل اندازه گیری قند خون، فشار  
خون، چربی خون، تبعیت از رژیم غذایی  
مناسب، خوردن به هنگام و به اندازه ی داروها یا  
تزریق داروهای تجویز شده در زمان مورد نظر  
است.

رژیم غذایی خود را بر اساس نوشته متخصص  
تغذیه رعایت کنید

قند خون خود را در محدوده نرمال نگهدارید

چک روزانه پاها فراموش نشود