










مراقبت از پای دیابتی

یک تصویر نمادین از مراقبت از پا مانند یک پا سالم در کنار نماد قلب یا سپر

فهرست مطالب

1. مقدمه: پای دیابتی چیست و چرا مهم است؟ 
 2. چرا بیماران دیابتی بیشتر در معرض زخم پا هستند؟ 
 3. علائم هشداردهنده‌ای که نباید نادیده گرفته شوند 
 4. آموزش مراقبت روزانه از پا 
 - شست‌وشو و خشک کردن صحیح
 - بررسی روزانه پا و بین انگشتان
 - مرطوب‌کننده و موارد منع مصرف بین انگشتان
 - کوتاه کردن صحیح ناخن‌ها
 5. انتخاب کفش و جوراب مناسب 
 6. کارهایی که نباید انجام داد 
 7. چه زمانی باید سریع به پزشک مراجعه کرد؟ 
 8. توصیه‌های پیشگیرانه برای کاهش خطر زخم و عفونت 
 9. جمع‌بندی کوتاه و انگیزشی 
-

۱. مقدمه: پای دیابتی چیست و چرا مهم است؟

"پای دیابتی" به مجموعه عوارضی گفته می‌شود که در اثر دیابت کنترل نشده و طولانی‌مدت در پای بیمار ایجاد می‌شود. این عوارض می‌توانند شامل زخم، عفونت، تغییر شکل و در موارد شدید، قطع عضو باشند.

چرا مراقبت از پا اینقدر مهم است؟ - زخم پای دیابتی شایع‌ترین دلیل بستری شدن بیماران دیابتی است. - با رعایت نکات ساده اما دقیق، می‌توان از بیشتر زخم‌ها و عوارض جدی پیشگیری کرد. - مراقبت خوب از پا، کلیدی برای حفظ تحرک، استقلال و کیفیت زندگی شماست.

۲. چرا بیماران دیابتی بیشتر در معرض زخم پا هستند؟

سه دلیل اصلی وجود دارد:

- آسیب عصبی (نوروپاتی): قند خون بالا به مرور زمان به اعصاب پا آسیب می‌زند. این باعث:
 - کاهش یا از بین رفتن حس درد، گرما و سرما در پاها.
 - خشکی پوست و ترک خوردن آن به دلیل عدم تعریق.
- کم‌خونی مویرگی (ایسکمی): قند خون بالا رگ‌های خونی را تنگ و سفت می‌کند. در نتیجه:
 - خون و مواد مغذی کمتری به پاها می‌رسد.
 - تأخیر در ترمیم زخم‌ها و افزایش خطر عفونت.
- ضعف سیستم ایمنی: دیابت توانایی بدن برای مبارزه با عفونت را کاهش می‌دهد و یک زخم کوچک می‌تواند به سرعت وسعه و عمیق شود.


۳. علائم هشداردهنده‌ای که نباید نادیده گرفته شوند

هر یک از این علائم می‌تواند زنگ خطری باشد. آنها را بشناسید و جدی بگیرید: - قرمزی، تورم یا گرمی در هر نقطه از پا یا قوزک. - هرگونه زخم، بریدگی، تاول، خراش یا پینه (حتی بسیار کوچک). - ترشح چرک یا مایع از زخم. - تغییر رنگ پوست (کبودی، سیاهی، پریدگی رنگ). - احساس داغی یا سوزش غیرعادی در پا. - درد جدید یا غیرقابل توضیح در پاها. - بوی بد و نامعمول از پا.

۴. آموزش مراقبت روزانه از پا

هر روز زمانی را به این کارها اختصاص دهید.


شست‌وشو و خشک‌کردن صحیح

- پاهای خود را هر روز با آب ولرم (نه داغ) و صابون ملایم بشویید.  از تست دمای آب با آرنج استفاده کنید، نه پا!
- مدت شست‌وشو طولانی نباشد تا پوست بیش از حد خیس نخورد.
- پس از شست‌وشو، پاها و مهم‌تر از همه، لای انگشتان را با یک حوله نرم و تمیز به آرامی و کامل خشک کنید.

بررسی روزانه پا و بین انگشتان

- این کار باید هر شب قبل از خواب انجام شود.
- از یک آینه برای دیدن کف پا و پاشنه استفاده کنید یا از فرد دیگری کمک بخواهید.
- تمام سطح پا، ناخن‌ها، لای انگشتان و پاشنه را برای یافتن هرگونه تغییر یا آسیب بررسی کنید.



مرطوب‌کننده و موارد منع مصرف بین انگشتان

- پس از شستشو و خشک کردن کامل، کف و پاشنه پا را با کرم مرطوب‌کننده مخصوص نرم کنید.
-  هرگز کرم، وازلین یا لوسیون را بین انگشتان پا نمالید. رطوبت بین انگشتان می‌تواند باعث ایجاد قارچ شود.

کوتاه کردن صحیح ناخن‌ها

- ناخن‌ها را صاف و به شکل مربع کوتاه کنید، نه گرد و از گوشه‌ها.
- از ناخن‌گیر تیز و مخصوص استفاده کنید و گوشه‌های تیز ناخن را با سوهان نرم بگیرید.
- هرگز ناخن‌ها را از ته نگیرید یا پوست اطراف آن را نکنید.

۵. انتخاب کفش و جوراب مناسب

-  کفش مناسب:
 - کفش‌های راحت، نرم، با پنجه پهن و بنددار انتخاب کنید تا فشار وارد نشود.
 - داخل کفش را همیشه قبل از پوشیدن از نظر وجود سنگ ریزه، اجسام خارجی یا پارگی چک کنید.
 - کفش‌های جدید را به تدریج و برای مدت‌های کوتاه بپوشید تا پا عادت کند.
 -  جوراب مناسب:
 - جوراب‌های نخی، سفید یا روشن، بدون درز و کش محکم بپوشید.
 - رنگ روشن کمک می‌کند ترشح یا خونریزی از زخم کوچک را سریع‌تر ببینید.
 - جوراب‌ها را هر روز عوض کنید.
-

۶. کارهایی که نباید انجام داد ❌

- ❌ هرگز با پای برهنه راه نروید، حتی در خانه.
- ❌ از کفش‌های تنگ، پاشنه‌بلند، نوک‌تیز یا صندل استفاده نکنید.
- ❌ پاها را در مجاورت مستقیم منابع حرارتی مانند بخاری، شومینه یا کیسه آب داغ قرار ندهید.
- ❌ از چسب زخم، محلول‌های ضدعفونی قوی یا وسایل تیز برای خوددرمانی زخم یا پینه استفاده نکنید.
- ❌ سیگار نکشید. سیگار گردش خون پا را بیشتر مختل می‌کند.

۷. چه زمانی باید سریع به پزشک مراجعه کرد؟

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، در اسرع وقت به پزشک یا کلینیک پای دیابتی مراجعه کنید: - ایجاد زخم باز، عمیق یا عفونی. - قرمزی، تورم یا گرمی که در حال گسترش است. - ترشح چرکی یا بوی بد از زخم. - تب بالای ۳۸ درجه سانتی‌گراد. - تغییر رنگ سیاه یا کبود در قسمتی از پا. - هر گونه آسیب جدی مانند بریدگی یا سوختگی.

۸. توصیه‌های پیشگیرانه برای کاهش خطر زخم و عفونت

- کنترل قند خون مهم‌ترین عامل پیشگیری است. سطح قند خون خود را در محدوده هدف توصیه شده توسط پزشک نگه دارید. $HbA1c < 7\%$
- سیگار را ترک کنید.
- تحرک داشته باشید: ورزش منظم (مانند پیاده‌روی) جریان خون پاها را بهبود می‌بخشد.
- وزن خود را در محدوده سالم نگه دارید.
- به طور منظم (حداقل سالی یک بار) توسط پزشک یا پرستار، معاینه کامل پا شوید.
- هرگز پینه، میخچه یا زگیل را خودتان با تیغ یا چاقو نتراشید.

۹. جمع‌بندی کوتاه و انگیزشی 🍌

پاهای شما ستون‌های تحرک و زندگی مستقل شما هستند. مراقبت از آنها یک سرمایه‌گذاری روزانه برای حفظ سلامت و شادابی شماست. با رعایت این نکات ساده اما حیاتی:

- ✓ بررسی روزانه پاها ✓ شستشوی صحیح و خشک کردن کامل ✓ پوشیدن کفش و جوراب مناسب ✓ خودداری از راه رفتن با پای برهنه ✓ و کنترل دقیق قند خون

می‌توانید از بروز اکثر مشکلات پای دیابتی پیشگیری کنید. شما قادر هستید سلامت پاهای خود را مدیریت کنید. آگاهی و اقدام به موقع، کلید موفقیت است.

تهیه کننده: علی اکبر اکبرپور ، کارشناس ارشد پرستاری ، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی