

## پای دیابتی

### شرح بیماری:

پای دیابتی و مشکلات پوستی عفونت‌های پوستی، خصوصاً در پا، در بیماران دیابتی شایع‌تر از افراد غیردیابتی هستند. پای یک فرد دیابتی حساسیت زیادی به تمام انواع ضربه دارد، به طوری که احتمال عفونت در پای افراد دیابتی به مراتب بیشتر است.



### علائم شایع

- ❖ بیماران دیابتی به هنگام عفونت یا ضربه به پا غالباً دردی احساس نمی‌کنند.
- ❖ پدید آمدن زخم‌های جدیدی که بسیار دیر خوب می‌شوند.
- ❖ بی‌حسی یا ضعف عضلانی

### علل

- ❖ استعداد ابتلا به عفونت پا و نیز سایر مشکلات پا، به علت مشکلات در گردش خون، آسیب به رشته‌های عصبی و اختلال در دستگاه ایمنی بیماران دیابتی به وجود می‌آیند.

### عوامل تشدید کننده بیماری

- ❖ ناخن فرو رفته در گوشت انگشت پا
- ❖ وجود میخچه یا پینه در کف پا؛ وجود تاول در پا
- ❖ پوشیدن کفش‌هایی که برای پا نامناسب هستند.

### پیشگیری

- ❖ پاهای خود را به طور روزانه با صابون و آب گرم (نه داغ) بشویید. پوست پا را با ملایمت و به طور کامل خشک کنید، خصوصاً بین انگشتان پا را یک بار در هفته روی پا خود پودر تالک بریزید.
- ❖ هنگامی که پاها کاملاً خشک شدند، ماده‌ای به نام لانولین را به پوست پا بمالید تا پوست پا نرم بماند و خشکی یا پوسته‌ریزی نداشته باشد. لانولین را به آن شدت نمالید که موجب درد شود. به هیچ عنوان سعی نکنید میخچه یا پینه را با تیغ درآورید یا آنها را با داروهای مختلف محو کنید.

❖ با انجام بعضی حرکات از تشکیل پینه در قسمت گوشتی کف پا در جلو، پیشگیری کنید: انگشتان پا را ۲۰ بار در روز نرمش دهید؛ هنگام قدم زدن پاتان را از ناحیه انگشتان پا روی زمین بگذارید و نه قسمت گوشتی کف پا

❖ اگر ناخن انگشتان پا خشک و شکننده هستند، به مدت چند شب، پس از خیس کردن، در زیر و اطراف ناخن‌ها لانولین به مقدار کافی بمالید. زیر ناخن‌ها را مرتباً با ملایمت پاک کنید. ناخن‌ها را با احتیاط کوتاه کنید و از کوتاه کردن کناره‌های ناخن خودداری کنید. هرگاه به متخصص پا یا برای پدیکور مراجعه می‌کنید، حتماً بیماری دیابت خود را بگویید.

❖ اگر انگشتان پای شما روی هم افتاده‌اند یا به همدیگر فشرده شده‌اند، با استفاده از پنبه آن‌ها را از هم جدا کنید.

❖ حتی المقدور کفش خود را چندین بار هر چند به مدت کوتاه از پای خود در آورید.

❖ هرگاه نیاز به پوشیدن کفش وجود دارد، دمپایی استفاده نکنید. دمپایی محافظت چندانی از پا نمی‌کند.

❖ با پای برهنه در کفپوش خانه یا در بیرون از خانه راه نروید.

❖ کفش ساخته شده از چرم نرم که پا در آن خوب جفت‌وجور می‌شود ولی پا را نمی‌زند بپوشید. کفشی را که تازه خریده‌اید روزانه یک ساعت بپوشید تا تدریجاً نرم شود.



## پای دیابتی

# Diabetic Foot

## تهیه و تنظیم:

دایره آموزش بیمارستان بانک ملی ایران



## داروها

❖ امکان دارد داروهای اختصاصی برای عفونت تجویز شوند.

## فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

❖ فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری‌های عادی خود را ادامه دهید؛ مگر این که مشکلات پا باعث ناتوانی در انجام آنها شوند.

## رژیم غذایی

❖ رژیم تجویز شده را به دقت رعایت کنید.

## در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

❖ اگر عفونت پا خوب نمی‌شود.

❖ اگر پاها دائماً سرد هستند.

❖ اگر علی‌رغم اقدامات پیشگیرانه، پا میخچه یا پینه زده است.

❖ اگر درد یا گرفتگی عضله در پا رخ دهد.

❖ اگر خارش دارید.

**آدرس:** تهران، خیابان فردوسی، محوطه ادارات مرکزی بانک ملی ایران، بیمارستان بانک ملی

تلفن: ۰۲۱-۶۱۴۲۳۷۱۰

[www.bmihospital.ir](http://www.bmihospital.ir)

❖ برای گرم کردن پای خود به هنگام خوب، جوراب نخی بپوشید. به هیچ عنوان از شیشه آب داغ یا صفحات گرم‌کننده الکتریکی استفاده نکنید. به هیچ عنوان اجازه ندهید پا دچار سوختگی شود. استفاده از پتوی برقی نیز مناسب است.

❖ از جوراب‌های کفش‌دار استفاده نکنید و هنگام نشستن؛ پا را روی پای دیگر نیاندازید. این موارد باعث کاهش گردش خون پا می‌شوند، گردش خونی که ممکن است به علت اثرات دیابت روی رگ‌های خونی قبلاً کمتر از میزان طبیعی شده باشد.

❖ جوراب نخی (نه پشمی) نازک بپوشید تا از تجمع رطوبت جلوگیری شود. رطوبت باعث تحریک رشد عوامل بیماری‌زایی می‌شود که بیماری قارچی پای ورزشکاران یا سایر عفونت‌های پوست را ایجاد می‌کنند. همیشه جوراب تمیز بپوشید و جوراب خود را حداقل یک بار در روز عوض کنید. جوراب گشاد یا دارای درزهای برجسته به پا نکنید.

## عواقب مورد انتظار

❖ با رعایت اقدامات پیشگیرانه و مراجعه زودهنگام در صورت بروز عفونت، می‌توان از بروز عوارض جدی جلوگیری به عمل آورد.

## عوارض احتمالی

❖ عفونت‌های جدی پا، گانگرن (قانقاریا) یا اپ‌ع‌طقه، قسمتی از آن.

## درمان

❖ به قسمت پیشگیری مراجعه کنید.