

زخم پای دیابتی

می‌دانیم که دیابت بیماری مزمنی است که در اثر کاهش یا فقدان ترشح انسولین در بدن یا به‌دنبال عدم توانایی بدن در استفاده از انسولین به‌وجود می‌آید. انسولین ماده مهمی است که از غده لوزالمعده ترشح می‌شود و در تبدیل غذا به انرژی مورد نیاز ما نقش به‌سزایی دارد.

در صورتی که دیابت به‌خوبی کنترل نشود، قند خون افراد بالا می‌رود، بالا بودن قند خون برای مدت طولانی باعث صدمه به اعضای مختلف بدن و اختلال در سیستم ایمنی خواهد شد. بدیهی است که به‌دنبال اختلال سیستم ایمنی، توانایی فرد در مقابله با عفونت‌ها کاهش می‌یابد.

همچنین این بیماری موجب ایجاد عوارض مهمی در سیستم اعصاب محیطی، قلب، کلیه و چشم می‌شود. در بین این عوارض، بروز مشکلات پا سریع‌تر و گسترده‌تر از سایر اختلالات است. ۶۰-۷۰ درصد مبتلایان به دیابت دچار نوروپاتی یا اختلال در عملکرد اعصاب محیطی هستند و از مهمترین نقاط بدن که به علت این بد عمل کردن اعصاب در خطر آسیب و صدمه است ناحیه پا است.

در یک فرد دچار دیابت به علت اختلال در کار اعصاب پا، حس پوست و حس درد در ناحیه پا (منظور از پا قسمتی از اندام تحتانی است که پایینتر از مچ پا قرار گرفته است) کم شده و یا از بین می‌رود. به سخن دیگر اگر پای بیمار آسیب ببیند یا زخم شود دردی احساس نمی‌کند و همین بی‌دردی، پا را در معرض بزرگترین خطرات قرار می‌دهد. بالا بودن قند خون در مدت طولانی باعث تخریب عروق خونی و کاهش جریان خون در پاها می‌گردد. کندی جریان خون سبب ضعیف شدن پوست پا، افزایش استعداد تشکیل زخم و اختلال در روند بهبود آن می‌شود. به‌علاوه باکتری‌ها و قارچ‌هایی وجود دارند که در محیط‌های شیرین رشد می‌کنند و عفونت ناشی از آنها باعث تخریب پوست و نهایتاً بروز زخم در پا می‌گردد. با ضعیف شدن جریان خون آنتی‌بیوتیک‌ها نیز به‌راحتی نمی‌توانند خود را به محل زخم و عفونت برسانند و گاهی اوقات نه‌تنها عفونت پا برطرف نمی‌شود بلکه با انتقال عامل عفونی به جریان خون، خطر همه‌قسمتهای بدن را تهدید می‌کند. در این صورت، تنها راه درمان قطع عضو است.

یکی دیگر از اثرات قند خون بالا صدمه دیدن سیستم عصبی پاهاست که باعث مختل شدن حس درد و فشار در پا می‌گردد. به‌علاوه ترشح عرق و ترشحاتی که پوست پا را نرم و مرطوب می‌کنند نیز دچار اشکال می‌شود.

مجموعاً این عوامل هنگام راه رفتن، سبب بروز یک فشار غیرطبیعی روی پوست، مفاصل و استخوانها شده، خشکی و شکنندگی پوست را همراه خواهد داشت و به این ترتیب هرگونه زخمی در پا خیلی زود به مرحله خطر می‌رسد.

در این افراد مشکل کوچکی مثل یک زخم یا تاول کوچک در کنار انگشت (مثلاً به علت فشار کفش تنگ) می‌تواند به سرعت به یک زخم بزرگ و عفونی تبدیل شود که ممکن است حتی موجب قطع پا شود. ولی جالب تر اینکه بدانید، با روش‌های ساده پیشگیری و مراقبت، می‌توان از بستری شدن در بیمارستان و قطع عضو به‌سادگی جلوگیری کرد. فراموش نکنیم که همه بیماران دیابتی همیشه در معرض خطر ابتلا به زخم پای دیابتی هستند.

اگر دیابت دارید باید هر روز پای خود را بدقت نگاه کرده تا از زخم نبودن آن مطمئن شوید. باید به دقت بدنبال آثاری از زخم‌های کوچک، خونمردگی، نواحی که به نظر می‌رسد تحت فشار بوده اند، قرمزی پوست، گرمی پوست، تاول، زخم، خراشیدگی، بریدگی و مشکلات ناخن باشید. از یک آینه استفاده کنید تا نقاطی از پا را که بخوبی در معرض دید نیستند ببینید. به لای انگشتان پا خیلی دقت کنید. اگر لازم است از فرد دیگری برای بازرسی پایتان کمک بگیرید. شش محل مهم برای بازرسی عبارتند از نوک انگشت شست، کنار انگشت کوچک، بالای انگشت وسط، پاشنه، لبه خارجی پا و کف پنجه پا. مرتباً ببینید آیا حس پوست قسمت‌های مختلف پایتان خوب است یا کم شده است.



اگر هر آسیبی در پای خود دیدید (مهم نیست چقدر کوچک و بی اهمیت) هرگز خودتان آنرا مداوا نکنید. سریعاً به پزشک مراجعه کنید چون پای شما در خطر است.

علائم هشدار دهنده کدامند؟

- وجود درد مداوم در پاها که می‌تواند به علل مختلفی از جمله استفاده از کفش‌های نامناسب، عفونت‌های زمینه‌ای، فشار روی پا، وجود تاول و یا خود دیابت باشد.
- قرمزی پا که به علت عفونت (به‌خصوص اطراف زخم) یا فشار غیرطبیعی جوراب یا کفش به‌وجود می‌آید.
- تورم پاها که نشانه التهاب یا عفونت، استفاده از کفش نامناسب و یا کندی جریان خون می‌باشد. سایر نشانه‌های گردش ضعیف جریان خون عبارت است از:
 - عدم رشد موهای پا
 - نازک و براق شدن پوست پا
- حرارت موضعی که نشان‌دهنده عفونت یا التهاب است، گاهی به‌علت عدم بهبودی یا روند آهسته بهبودی زخم‌های پا می‌باشد.
- هرگونه آسیبی حتی جزئی در پا می‌تواند یک علامت هشدار جدی باشد چراکه ممکن است ناشی از پوشش نامناسب، صدمات و یا عفونت باشد.
- خروج ترشحات چرکی از زخم یا علامت عفونت است.
- مشکل در راه رفتن نشانه وجود اختلالات مفصلی، عفونت جدی و یا کفش نامناسب می‌باشد.
- وجود تب و لرز در ارتباط با زخم یا نشانه عفونت جدی و سراسری است، که زندگی فرد را تهدید می‌کند.





سازمان تأمین اجتماعی

کد مدرک: ED-PF-006

ویرایش: یک

تاریخ: اردیبهشت ۹۰

زخم پای دیابتی



گروه هدف
بیماران دیابتی

لطفاً نظرات و پیشنهادات خود را به واحد آموزش بیمارستان شهید دکتر لواسانی با آدرس پست الکترونیک زیر ارسال نمایید.

Lavasani.Education@Yahoo.Com

که ممکن است کمی راحت نباشند، فقط روزی ۲-۱ ساعت بپوشید. سعی کنید یک روز در میان کفش هایتان را عوض کنید و همه روزها یک کفش نپوشید. داخل کفش را قبل از پوشیدن آن نگاه کرده و با دست لمس کنید. بندهای کفشتان را خیلی سفت یا خیلی شل نبندید.

- جوراب های تمیز و خشک بپوشید. جوراب های مدل دار مثلاً سوراخ دار نپوشید. جوراب های نخی در تابستان مناسبند. مراقب باشید پنجه جوراب تنگ نباشد. توجه کنید بالای جوراب کش دار نباشد تا ساق را بفشارد.

- درمان عوارضی چون پای دیابتی به نوع و شدت زخم بستگی دارد:

- در زخمهای سطحی که لایه‌های رویی پوست را در بر می‌گیرند، درمان به‌صورت تمیز کردن زخم و برداشتن پوستها و بافت‌های مرده از روی زخم (پینه و دلمه) می‌باشد.

- در صورت وجود هر نوع عفونت، مصرف آنتی‌بیوتیک ضرورت دارد. گاهی اوقات از بیمار یا همراهان وی خواسته می‌شود تا روزی ۲ بار پانسمان محل زخم را تعویض نمایند.

- به بیمار توصیه می‌شود تا آنجا که ممکن است از وارد آوردن وزن بدن روی پاهای خود خودداری کند و پاهای خود را بالا نگه‌دارد و در صورت لزوم هنگام حرکت از عصا یا واکر استفاده کنند. حداقل هفته‌ای یک بار یکی از اعضای تیم درمانی باید زخم پا و روند بهبود آن را مورد بررسی قرار دهد.

- زخمهایی وجود دارند که تا لایه‌های عمیق‌تر پوست و حتی گاهی عضلات و استخوانها نیز نفوذ کرده‌اند که در این‌گونه موارد بیمار باید در بیمارستان بستری شود. معمولاً بررسی‌های دقیق آزمایشگاهی، اسکن و ... در بیمارستان انجام می‌شود و آنتی‌بیوتیک‌های وریدی نیز تجویز می‌شود. گاهی اوقات به منظور برداشتن بافت یا استخوان عفونی عمل جراحی ضرورت دارد.

منبع: اینترنت

www.iranorthoped.ir
www.emrc.tums.ac.ir

چند نکته در مراقبت از پا

- هر روز پاهایتان را با آب گرم و یک صابون ملایم بشویید. اول درجه حرارت آب را با دستتان امتحان کنید که زیاد داغ نباشد.
- پا را مدت زیادی در آب نگذارید.
- با یک حوله پاهایتان را خشک کنید و موقع خشک کردن، حوله را روی پا نکشید بلکه آنرا به آرامی روی پا فشار دهید تا رطوبت آنرا جذب کند. به لای انگشتانتان توجه بیشتر کنید و به دقت آن محل‌ها را شسته و خشک کنید.
- با استفاده از لوسیون های مرغوب و تایید شده پوست پایتان را بطور مرتب نرم و مرطوب نگه دارید. بین انگشتان لوسیون نزنید.
- در موقع کوتاه کردن ناخن دقت کنید که ناخن هایتان را مستقیم بزنید و گوشه های آنها را نزنید بلکه با سوهان ناخن به دقت لبه های ناخن را گرد کنید. اگر ناخن به داخل گوشت انگشتان رفت سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- پا را در محلول های ضد عفونی قرار ندهید.
- پای خود را روی رادیاتور شوفاژ یا جلوی بخاری قرار ندهید.
- همیشه پایتان را گرم نگه دارید. قبل از خواب جوراب راحتی بپوشید.
- مراقب باشید پاهایتان در هنگام بارش بران یا برف خیس نشود. در زمستان جوراب و کفش گرم بپوشید.
- سیگار نکشید
- چهار زانو ننشینید. هر دو این کارها جریان خون پاهایتان را کم میکنند.
- هرگز با پای برهنه راه نروید. از کفش های روباز یا تابستانی استفاده نکنید.
- کفش را در عصر بخرید. عصر ها پاهای شما به علت سرپا ایستادن بزرگترند و کفشی که عصر خریده میشود برای پای شما راحت تر است. کفش راحت بخرید. کفش های نوک تیز یا پنجه تیز یا پاشنه بلند نخرید. کفش های چرمی بهترین هستند. پنجه کفش باید بزرگ و راحت باشد. کفش های نو را در روزهای اول

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.