

زخم پای دیابتی

۱. زخم پای دیابتی چیست؟

زخم پای یکی از شایعترین و جدی ترین عوارض دیابت است و بیشترین علت بستری بیماران دیابتی می باشد که منجر به ناتوانی و قطع عضو می گردد.

فشار مکرر و مداوم روی برجستگی های استخوانی در بیماران دیابتی باعث ایجاد تاول می شود، از دست دادن پوست همراه با درگیری عروق محیطی و سیستم ایمنی ضعیف محیطی مناسب جهت رشد میکروب ها و ایجاد عفونت است.

۲ - علائم عفونت پا

گرمی، قرمزی، حساسیت، تورم، خروج ترشحات چرکی از محل زخم، بوی بد زخم در صورت وجود حداقل ۲ مورد از موارد ذکر شده، احتمال عفونت پا وجود داشته و فوراً باید به پزشک مراجعه نمایید. مهمترین روش برای پیشگیری از آسیب پاها حفظ سطح قند خون در محدوده طبیعی، تغذیه صحیح، ورزش و رعایت بهداشت فردی است. اگر شما یک بیمار دیابتی هستید حتماً "روزانه پاهایتان را معاینه کنید تا مشکلات کوچک را بیابید و اجازه ندهید به آسیب های جدی تبدیل شود و با روشهای ساده شستشو و درمانهای موضعی می توانید آنها را رفع کنید.

۳ - درمان:

بهترین درمان پیشگیری است

- حذف فشار همواره رکن اساسی درمان است
- برداشتن بافت های مرده از روی زخم
- پانسمان روزانه زخم به شیوه مناسب
- استفاده مناسب از آنتی بیوتیک ها

بهداشت و مراقبت از پاها

- پاها را با آب ولرم و صابون ملایم هر روز بشویید.
- پاها بخصوص انگشتان را با استفاده از یک حوله نرم و با کف دست با ملایمت بدون اینکه خراش ایجاد کند خشک کنید.
- پاها را با روغن های گیاهی مثل روغن زیتون ماساژ دهید تا پوست پاهایتان خشک نشود، اما بین انگشتان پا نمالید زیرا مستعد رشد قارچ خواهد بود. از جوراب های نخی استفاده نمایید و آنها را روزانه تعویض کنید. قبل از پوشیدن جوراب پاهای خود را خشک کنید از پوشیدن جوراب هایی با بند لاستیکی یا کش در بالای آن خودداری کنید.
- برای بررسی کامل هر دو پا از آینه استفاده کنید و مراقب هر قرمزی یا تاول و خراشیدگی باشید.
- با مشاهده اولین علامت از قرمزی، تورم و یا دردی که برطرف نمی شود یا خواب رفتگی و بی حسی یا احساس مور مور شدن به پزشک مراجعه کنید.
- ناخن های خود را به صورت صاف بگیرید و داخل بستر ناخن نروید و با سوهان سر ناخن ها را صاف کنید.
- به هیچ عنوان حتی در منزل پا برهنه راه نروید.
- کفش بدون جوراب نپوشید، قبل از پوشیدن کفش داخل آنرا نگاه کنید، سنگریزه ها، بند پاره کفش و ناخن های بلند می توانند تبدیل به نقاط فشاری شوند و منجر به التهاب و عفونت شوند.
- از کفش مناسب استفاده کنید هرگز از کفشی که قسمت پنجه و پاشنه آن باز است استفاده نکنید.
- قبل از اینکه پاتان را در آب فرو ببرید، دمای آنرا با دستتان کنترل کنید.
- بدون استفاده از ضد آفتاب در معرض نور خورشید قرار نگیرید.

اگر پاتان میخچه یا پینه دارد، خودتان برای برداشتن آنها اقدام نکنید و اجازه دهید پزشک آنها را بردارد.

بطور منظم جهت معاینه به پزشک مراجعه کنید.