



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



# مراقبت از پاها در بیماران مبتلا به دیابت

## بعد از مطالعه ی این راهنما قادر خواهید بود که:

- اهمیت مراقبت از پا در بیماران دیابتی را شرح دهید.
- مکانیسم ایجاد زخم در پا را بیان کنید.
- ریسک فاکتورهای ایجاد زخم در پاها را نام ببرید.
- روش های مراقبتی از پاها را در افراد دیابتی شرح دهید.

## مقدمه و اهمیت موضوع:

قطع اندامهای تحتانی در بزرگسالان دیابتی در بین سال های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۵، ۵۰ درصد افزایش یافته است.

قطع عضو در افراد دیابتی با آموزش صحیح روشهای مراقبت از پا قابل پیشگیری است. افراد دیابتی به علت آسیب اعصاب و کاهش جریان خون به اندامهای تحتانی در معرض مشکلات مربوط به پا هستند و این علت مراجعه ی ۱ نفر از هر ۵ نفر دیابتی به مراکز درمانی است.

افراد مبتلا به دیابت ممکن است دچار مشکلات مختلف پا شوند. حتی آسیبهای کوچک و معمولی می توانند بدتر شده و منجر به عوارض جدی شوند.

مشکلات پا اغلب زمانی رخ می دهد که آسیب عصبی وجود داشته باشد که نوروپاتی نیز نامیده می شود. حدود نیمی از افراد مبتلا به دیابت به نوعی آسیب عصبی دارند. شما ممکن است در هر قسمتی از بدنتان آسیب عصبی داشته باشید، اما اعصاب پاهای شما اغلب تحت تاثیر قرار می گیرند. آسیب عصبی می تواند باعث کاهش یا از دست دادن احساس در پاها شود که این می تواند باعث گزگز، درد (سوزش) یا ضعف در پا شود. آسیب عصبی همچنین می تواند توانایی شما برای احساس گرما یا سرما را کاهش دهد.

زندگی بدون درد بسیار خوب به نظر می رسد، اما هزینه بالایی دارد. درد راهی است که بدن، به شما می گوید چیزی اشتباه است تا بتوانید از خود مراقبت کنید. اگر در پاهای خود احساس درد نمی کنید، ممکن است متوجه بریدگی، تاول، زخم یا مشکل دیگری نشوید و اگر به موقع درمان نشوید، مشکلات کوچک می توانند جدی شوند.

مهمترین کاری که می توانید برای جلوگیری از آسیب عصبی یا جلوگیری از بدتر شدن آن انجام دهید این است که قند خون خود را تا حد امکان در محدوده طبیعی و هدف نگه دارید. سایر عادات خوب مدیریت دیابت نیز می تواند کمک کند:

- سیگار نکشید. سیگار باعث کاهش جریان خون در پاها می شود.
- از یک برنامه غذایی سالم پیروی کنید، از جمله خوردن میوه و سبزیجات بیشتر و شکر و نمک کمتر.



- فعالیت بدنی داشته باشید — ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در روز بهتر از یک ساعت یک بار در هفته است.
  - داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
  - آیا ممکن است شما آسیب عصبی داشته باشید؟
- هر فرد مبتلا به دیابت ممکن است دچار آسیب عصبی شود، اما این عوامل خطر، احتمال آسیب را افزایش می‌دهد:
- ابتلا به دیابت به مدت طولانی، به خصوص اگر قند خون شما اغلب بالاتر از سطح هدف شما باشد.
  - داشتن اضافه وزن
  - داشتن سن بالاتر از ۴۰ سال
  - داشتن فشار خون بالا
  - داشتن کلسترول بالا
- آسیب عصبی، همراه با جریان خون ضعیف (که یکی دیگر از عوارض دیابت است) شما را در معرض خطر ابتلا به زخم پا قرار می‌دهد که می‌تواند عفونی شده و به خوبی التیام نیابد. اگر عفونت با درمان بهبود نیافت، ممکن است نیاز به قطع انگشت، پا یا بخشی از پای شما باشد تا از گسترش عفونت جلوگیری شود و جان شما حفظ شود.
- وقتی هر روز پاهای خود را کنترل می‌کنید، می‌توانید مشکلات را زودتر تشخیص دهید و فوراً آنها را درمان کنید. درمان زودهنگام خطر قطع عضو را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

## توصیه‌های خود مراقبتی:

### سطح قند خون خود را در محدوده‌ی طبیعی نگه دارید:

- با رعایت رژیم غذایی، ورزش و مصرف صحیح و به موقع داروها از کنترل دقیق بیماری خود مطمئن شوید.

## روزانه پاهای خود را مشاهده کنید:

- روزانه پاهای خود را از نظر وجود بریدگی، قرمزی، تورم، زخم، تاول، میخچه، پینه یا هر تغییر دیگری در پوست یا ناخن چک کنید.
- در صورتی که مشاهده‌ی کف پاها برایتان دشوار است، با استفاده از آینه آن‌ها را بررسی کنید یا برای اینکار از یکی از اعضای خانواده کمک بگیرید.

## پاهایتان را هر روز بشویید:

- روزانه پاهایتان را با آب گرم (نه داغ) بشویید.
- پاهایتان را به دقت خشک کنید. مطمئن شوید که بین انگشتان پا را خشک کرده اید.
- پاهای خود را خیس نگه ندارید.
- پاهایتان را در وان خیس نکنید زیرا اینکار باعث افزایش آسیب پذیری پوست پاها می‌شود.
- برای کنترل حرارت آب وان، از پاها استفاده نکنید، بلکه از ترمومتر یا آرنج استفاده کنید.
- پوست پاها را نرم و لطیف نگه دارید و یک لایه پوششی نازک از کرم نرم کننده روی پوست پا (به جز لای انگشتان) بکشید.
- روی پینه‌ها و میخچه‌ها را به ملایمت صاف کنید و برای این منظور از سنگ پا استفاده کنید.
- میخچه یا پینه را خودتان جدا نکنید و مخصوصاً از محصولات بدون نسخه برای از بین بردن آنها استفاده نکنید زیرا ممکن است پوست شما را بسوزانند.
- هر هفته (یا در صورت لزوم زودتر) ناخن‌های پا را بگیرید.
- ناخن‌های پا را صاف بگیرید و سپس لبه‌های آن را با سوهان ناخن گرد کنید.
- پاهایتان را از نظر تغییر دما بررسی کنید.



## همواره جوراب و کفش بپوشید:

هرگز پابرهنه راه نروید. کفش‌های راحتی بپوشید که کاملاً مناسب پاهایتان باشد و از آنها حفاظت کند. هر بار قبل از پوشیدن کفش داخل آنها را بررسی کنید تا مطمئن شوید که سطح داخلی آنها صاف است و چیزی داخل آنها قرار ندارد.

اگر در پاهای خود بدشکلی‌های استخوانی دارید (مانند مفصل انگشت شست برآمده) از کفش‌های مخصوص مناسب یا کفش‌های با پهنای زیاد استفاده کنید.

برای بهترین تناسب، در پایان روز که پاهایتان بزرگتر هستند، کفش‌های جدید بپوشید. کفش‌های جدید خود را به آرامی بشکنید - ابتدا آنها را برای یک یا دو ساعت در روز بپوشید و این زمان را به مرور افزایش دهید تا از ایجاد تاول جلوگیری کنید. همیشه با کفش‌های جوراب بپوشید.

## پاهای خود را در برابر سرما و گرما به خوبی محافظت کنید:

در ساحل دریا یا روی سطح داغ کاشی کفش بپوشید. اگر شب‌ها پاهایتان احساس سرما میکند، جوراب بپوشید تا به حفظ جریان خون پاها کمک کنید. به هنگام نشستن پاهای خود را بالا نگه دارید و پاهایتان را به مدت طولانی آویزان نکنید. روزانه ۲-۳ بار و هر بار به مدت ۵ دقیقه مچ پا و نیز انگشتان خود را به طرف بالا و پایین تکان دهید. به مدت طولانی پای خود را روی پای دیگر قرار ندهید.

## سیگار نکشید و برای ترک سیگار اقدام کنید.

### با پزشک خود پاهایتان را کنترل کنید:

از پزشک خود بخواهید که پاهای شما را معاینه کند. به خاطر داشته باشید که بیمار دیابتی ممکن است درد مربوط به ضایعات پا را احساس نکند. در صورت بروز زخم، بریدگی، تاول یا ساییدگی روی پاهایتان که روند التیام آن پس از یک روز آغاز نشود، به پزشک خود اطلاع دهید.

دستورات پزشک خود را درباره‌ی نحوه‌ی مراقبت از پا رعایت کنید.

جهت برطرف کردن مشکلات پا، خود درمانی نکنید و با از داروهای بدون نسخه با درمانهای خانگی استفاده نکنید.



## چه زمانی به پزشک مراجعه کنید:

اگر هر یک از این علائم را تجربه کردید، منتظر قرار ملاقات بعدی خود نباشید. فوراً به پزشک خود مراجعه کنید:

- درد در پاها یا گرفتگی در ران یا ساق پا در حین فعالیت بدنی.
- گزگز، سوزش یا درد در پاها.
- از دست دادن حس لامسه یا توانایی احساس گرما یا سرما.
- تغییر شکل پاها در طول زمان.
- ریزش مو در انگشتان پا، پاها و ساق پا.
- خشک شدن و ترک خوردن پوست پاها.
- تغییر در رنگ و دمای پاهای شما.
- ضخیم و زرد شدن ناخن های پا.
- عفونت های قارچی مانند پای ورزشکار بین انگشتان پا.
- تاول، زخم، زخم، ذرت عفونی یا ناخن فرورفته پا.

اکثر افراد مبتلا به دیابت می توانند از عوارض جدی در پاها جلوگیری کنند. مراقبت منظم در خانه و رفتن به همه قرار ملاقات های پزشک بهترین گزینه برای جلوگیری از مشکلات پا (و جلوگیری از جدی شدن مشکلات کوچک) است.

منابع:

Brunner Suddarths 2022

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)