

## پای دیابتی



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش	پای دیابتی کد: الف . پ . ۵۴
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز - رابط آموزش به بیمار: یاسین فتحی پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۲/۶ بازبینی: ۱۴۰۴/۶
منابع:	۱) ابرونر و سودارث - پرستاری داخلی - جراحی <a href="https://drsiamakmoradi.com">https://drsiamakmoradi.com</a>
پزشک تایید کننده:	دکتر محسن پور متخصص عفونی
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده رئیس مرکز - فوق تخصص ریه
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید بروجردی تلفن: ۰۷۱۷-۸۷۳۲۲۸۱۱۲ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری

### پای دیابتی

پای دیابتی یکی از عوارض جدی و ناتوان‌کننده بیماری دیابت است که می‌تواند به زخم‌ها، عفونت‌ها و حتی قطع عضو منجر شود. دیابت کنترل نشده یا ضعیف می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در عروق خونی و اعصاب پاها شود، که این مشکلات به مرور زمان باعث کاهش جریان خون و حس در پاها می‌شود. آگاهی از علائم اولیه، مراقبت‌های روزانه و روش‌های پیشگیری می‌تواند به جلوگیری از بروز مشکلات پای دیابتی کمک کند.

### علل و عوامل خطر پای دیابتی

چندین عامل می‌تواند خطر بروز پای دیابتی را افزایش دهد:

**نوروپاتی دیابتی:** دیابت می‌تواند به اعصاب آسیب برساند و منجر به کاهش یا از دست دادن حس در پاها شود. این حالت باعث می‌شود تا افراد نتوانند آسیب‌ها، زخم‌ها یا تاول‌ها را به موقع تشخیص دهند.

**بیماری عروقی محیطی:** کاهش جریان خون به پاها به دلیل آسیب به عروق خونی می‌تواند باعث تأخیر در بهبود زخم‌ها و افزایش خطر عفونت‌ها شود.

**عفونت‌ها:** به دلیل ضعف سیستم ایمنی در افراد دیابتی، هرگونه زخم یا آسیب کوچک می‌تواند به سرعت عفونی شود و به مشکلات جدی‌تری منجر شود.

**مشکلات پوستی و ناخنی:** دیابت می‌تواند باعث خشکی پوست، ترک‌ها و مشکلات ناخنی شود که همگی می‌توانند منجر به ایجاد زخم‌ها و عفونت‌ها شوند.

**سابقه زخم یا قطع عضو:** افراد با سابقه زخم‌های پای دیابتی یا قطع عضو در معرض خطر بیشتری برای بروز مجدد مشکلات قرار دارند.

### علائم و نشانه‌های پای دیابتی

پای دیابتی ممکن است با علائم و نشانه‌های زیر همراه باشد:

**زخم‌های پایدار و غیرقابل بهبود:** زخم‌هایی که بهبود نمی‌یابند یا به طور مداوم عود می‌کنند، نشان‌دهنده مشکلات جریان خون یا عفونت‌های جدی هستند.

**تورم و قرمزی:** وجود تورم یا قرمزی در پاها، به ویژه در اطراف زخم‌ها، ممکن است نشان‌دهنده عفونت یا التهاب باشد.

**درد و حساسیت:** در حالی که نوروپاتی ممکن است حس درد را کاهش دهد، برخی افراد هنوز ممکن است درد یا حساسیت در پاها را تجربه کنند، که می‌تواند نشان‌دهنده عفونت یا زخم باشد.

**پوست خشک و ترک‌خورده:** خشکی و ترک‌خوردگی پوست می‌تواند به راحتی باعث ایجاد زخم‌ها و عفونت‌های پوستی شود.

**تغییرات در رنگ یا دمای پوست:** تغییرات ناگهانی در رنگ یا دمای پوست پاها می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات گردش خون یا عفونت باشد.

**وجود پینه و میخچه:** این مشکلات پوستی می‌توانند فشار بر پاها را افزایش داده و به زخم‌های دیابتی منجر شوند.

**ناخن‌های تغییر رنگ داده یا ضخیم شده:** تغییرات در ناخن‌ها می‌تواند نشان‌دهنده عفونت‌های قارچی یا مشکلات دیگر باشد که نیاز به توجه دارند.

### تشخیص پای دیابتی

تشخیص پای دیابتی نیاز به ارزیابی دقیق توسط پزشک دارد. مراحل تشخیص شامل موارد زیر است:

**بررسی زخم‌ها و تغییرات پوستی:** پزشک به دقت پاها را بررسی می‌کند تا هرگونه زخم، تغییرات پوستی یا علائم عفونت را شناسایی کند.

**آزمایش‌های حسی:** پزشک ممکن است از آزمایش‌های مختلفی برای بررسی حس پاها استفاده کند، مانند تست مونو فیلامنت برای ارزیابی نوروپاتی.

**بررسی جریان خون:** ارزیابی جریان خون در پاها از طریق بررسی نبض‌های محیطی یا انجام آزمایشات تصویربرداری مانند سونوگرافی داپلر می‌تواند به تشخیص مشکلات عروقی کمک کند.

**آزمایش‌های میکروبیولوژیک:** در صورت وجود زخم‌های پایدار یا مشکوک به عفونت، ممکن است نمونه‌برداری و کشت باکتریایی انجام شود تا نوع عفونت و حساسیت به آنتی‌بیوتیک‌ها تعیین شود.



### **پیشگیری از پای دیابتی**

پیشگیری از پای دیابتی نیازمند مراقبت‌های منظم و رعایت نکات بهداشتی روزانه است. اقدامات پیشگیرانه شامل موارد زیر می‌شود:

**کنترل دقیق قند خون:** یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از پای دیابتی، کنترل دقیق و مداوم قند خون است. قند خون کنترل‌نشده می‌تواند به عوارض عصبی و عروقی منجر شود.

**بررسی روزانه پاها:** بررسی روزانه پاها برای یافتن هرگونه زخم، ترک، پینه یا تغییرات پوستی ضروری است. استفاده از آینه برای بررسی کف پاها نیز توصیه می‌شود.

**رعایت بهداشت پاها:** پاها را روزانه با آب ولرم و صابون ملایم بشویید و به دقت خشک کنید، به ویژه بین انگشتان. از استفاده از آب داغ خودداری کنید

زیرا ممکن است حس پاها کاهش یافته باشد و منجر به سوختگی شود.

**استفاده از مرطوب‌کننده‌ها:** پوست خشک و ترک‌خورده می‌تواند به زخم‌ها منجر شود، بنابراین استفاده از مرطوب‌کننده‌ها برای حفظ نرمی و رطوبت پوست پاها ضروری است. از استفاده از کرم بین انگشتان پا خودداری کنید زیرا رطوبت زیاد در این ناحیه می‌تواند به عفونت منجر شود.

**پوشیدن کفش‌های مناسب:** انتخاب کفش‌های راحت و مناسب که پاها را به درستی حمایت کنند، اهمیت زیادی دارد. از کفش‌های تنگ یا با نقاط فشار زیاد خودداری کنید. پوشیدن جوراب‌های نخی و تعویض روزانه آن‌ها نیز توصیه می‌شود.

**اجتناب از راه رفتن با پای برهنه:** همیشه از کفش یا دمپایی مناسب استفاده کنید تا از بروز زخم‌ها و آسیب‌ها جلوگیری شود.

**مراجعه منظم به پزشک:** ویزیت‌های منظم پزشکی برای بررسی وضعیت پاها و ارزیابی خطرات احتمالی ضروری است. پزشک می‌تواند با ارائه توصیه‌های شخصی‌سازی‌شده، به پیشگیری از مشکلات کمک کند.

### **درمان پای دیابتی**

درمان پای دیابتی بستگی به شدت وضعیت دارد و ممکن است شامل موارد زیر باشد:

**مدیریت زخم‌ها:** درمان زخم‌های پای دیابتی نیازمند مراقبت دقیق و منظم است. تمیز کردن زخم‌ها، استفاده از پانسمان‌های مناسب و پیروی از دستورات پزشک بسیار اهمیت دارد.

**آنتی‌بیوتیک‌ها:** در صورت وجود عفونت، پزشک ممکن است آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی یا وریدی تجویز کند. در موارد شدیدتر، بستری شدن و دریافت آنتی‌بیوتیک‌های قوی‌تر ممکن است ضروری باشد.