



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای
سفیران سلامت خانواده

مراقبت از پای دیابتی



اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ❖ اصول زندگی با دیابت را شرح دهید.
- ❖ عوارض پای دیابتی را بیان کنید.
- ❖ نکات لازم برای پیشگیری از بروز پای دیابتی را رعایت کنید.

مقدمه

حدود ۶۰-۷۰ درصد بیماران دیابتی به درجاتی از اختلال حس مبتلا می‌شوند که موجب بروز زخم پا می‌شود. از خصوصیات زخم پای دیابتی عدم تناسب ظاهر زخم با عمق و ابعاد واقعی آن است زیرا به دلیل خون‌رسانی نامناسب و همین‌طور اختلال حس درد، زخم پای دیابتی به اعماق استخوان گسترش یافته و موجب توسعه عفونت مقاوم به درمان خواهد شد که در اغلب موارد نیاز به قطع عضو دارد.



اهمیت موضوع

یکی از بیماری‌های شایع در جامعه امروزی دیابت است که عوارض متعددی در اعضای حیاتی بدن از جمله قلب، چشم، عروق، کلیه و پا ایجاد می‌کند. آسیب اعصاب (نوروپاتی) یکی از اصلی‌ترین عوارض دیابت است که به چندین شکل خود را نشان می‌دهد، شایع‌ترین شکل آن به صورت بی‌حسی، سوزن سوزن شدن و یا مورمور شدن در پاها است. البته گاهی به صورت از بین رفتن حس درد و حرارت و حس درک موقعیت پا ظاهر می‌شود. به دنبال بی‌حسی در پاها، زخم اتفاق می‌افتد که مهم‌ترین علت بستری بیماران دیابتی است. هرچند کنترل عوارض مربوط به زخم پا

برای کنترل قند
خون خود باید غذا
خوردن تان را
کنترل و سعی کنید
بدن تان را به
آن عادت بدهید

بیمار مبتلا به
دیابت با
خودمراقبتی
می‌تواند
نقش
بسیار مهمی
در کنترل
بیماری
دیابت و
پیشگیری از
بروز عوارض
آن داشته
باشد

آسان است اما عدم دقت و سهل‌انگاری در مراقبت از پا منجر به بروز ضایعات جدی و جبران‌ناپذیری از جمله قطع عضو خواهد شد. آگاهی بیماران و خانواده آنان در زمینه پیشگیری و مراقبت از پا و زخم پای دیابتی نقش بسیار مهم و ارزنده‌ای در اجتناب از ایجاد زخم پا و قطع عضو در بیماران مبتلا به دیابت دارد.

مبتلایان به دیابت چگونه باید زندگی کنند

دیابت یک درمان مادام‌العمر دارد و آن چیزی نیست به جز اصلاح شیوه زندگی.

شیوه زندگی مبتلایان به دیابت باید بر ۷ اصل زیر استوار شود:

رژیم غذایی مناسب:

برای کنترل قند خون خود باید غذا خوردن‌تان را کنترل و سعی کنید بدن‌تان را به آن عادت بدهید. هر روز به اندازه مشخص و در زمان‌های ثابت غذا بخورید. به این ترتیب، بدن شما عادت می‌کند، قند خون شما را به کمک داروها کنترل کند. اما هرگز گرسنه نمانید، چون گرسنگی شدید، پرخوری را به دنبال دارد و پرخوری، کنترل قندخون را مختل می‌کند.

ورزش یا پیاده‌روی منظم

ورزش یکی از پایه‌های درمان دیابت است. پیاده‌روی روزانه منظم (دست کم روزی ۳۰ دقیقه) می‌تواند بسیاری از عوارض دیابت را به تأخیر اندازد.





کاهش وزن

بیشتر مبتلایان به دیابت نوع دو، اضافه وزن دارند و به همین دلیل، کاهش وزن یکی از اصول درمانی این نوع دیابت به حساب می آید.

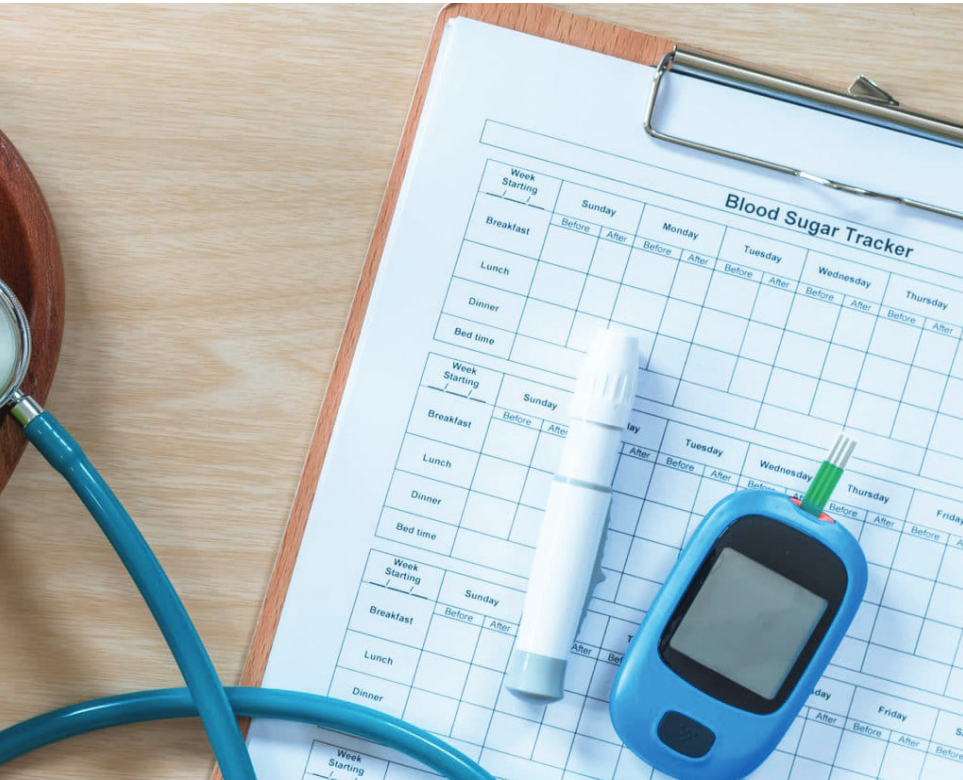
مشکلات
کلیوی،
قلب، پانکراس
ربانین و
کاهش
قند خون از
رایج ترین
عوارض دیابت
است

مصرف مرتب داروها

داروهای خود را بشناسید، نحوه مصرف آن‌ها را از پزشک خود یاد بگیرید و به اطرافیان خود هم یاد بدهید تا در مواقع لزوم به شما کمک کنند. داروها را روزانه در زمان‌های ثابت و مشخص مصرف کنید، چون مصرف منظم و مرتب داروها باعث تنظیم قند خون شما می‌شود.

اندازه‌گیری قند خون

قندخون خود را مرتب کنترل کنید. آزمایش هموگلوبین ای وان‌سی (HbA1C) یک نوع آزمایش خون است که نشان



داروها
خود را بشناسید،
نحوه مصرف
آن‌ها را از
پزشک خود
یاد بگیرید و به
اطرافیان خود
هم یاد بدهید تا
در مواقع لزوم به
شما کمک کنند

می‌دهد وضعیت کنترل قند خون شما در یک ماه گذشته چطور بوده است. گلوکومترها هم وسایلی هستند که به کمک آن‌ها می‌توانید در هر ساعتی از روز قند خون خود را چک کنید.

آشنایی با عوارض بیماری

مشکلات کلیوی، قلبی، پای دیابتی و کاهش قند خون از رایج‌ترین عوارض دیابت است. دانستن علائم این مشکلات، می‌تواند کمک کند بیماری خود را کنترل کنید. پیگیر بیماری و عوارض آن باشید و مراجعه مرتب به پزشک را فراموش نکنید؛ به‌خصوص در هنگام شک به بروز عوارض دیابت.

مراقبت از پاها

خیلی مراقب پاهای خود باشید چون خطر بروز زخم و عفونت در پای افراد مبتلا به دیابت کم نیست.





پای دیابتی

یکی از عوارض مهم دیابت، پای دیابتی نامیده می‌شود. در این بیماری ابتدا زخمی در انگشتان پا به وجود می‌آید ولی به علت اختلال در خون‌رسانی، نه تنها زخم خوب نمی‌شود، بلکه به تدریج بدتر می‌شود. در صورت عدم کنترل بیماری، عضو مبتلا دچار قانقار یا شده و برای جلوگیری از پیشرفت آن، اندام مبتلا باید قطع شود. مرحله اول بیماری یعنی به وجود آمدن زخم، اغلب به دلیل بی‌حسی و عدم درک درد، فشار، گرما یا سرما است که ناشی از عوارض عصبی دیابت است. اما عدم بهبودی زخم به دلیل اختلال در عروق و خون‌رسانی عضو مبتلا است.

دو عارضه پای دیابتی:

- 👣 بی‌حسی و کرختی پا
- 👣 عفونت و دیر بهبود یافتن زخم و جراحتهای پا

پاهای
خود را خوب
خشک کنید؛
به خصوص
خشک بودن
بین انگشتان
پا خیلی مهم
است، چون
عفونت در
جای مرطوب
بیشتر به وجود
می‌آید

یکس از
عوارض مهم
دیابت، پای
دیابتی نامیده
می‌شود. در
این بیمارک
ابتدا زخمی در
انگشتان پا
به وجود می‌آید
ولی به علت
اختلال در
خون رسانی،
نه تنها زخم
خوب نمی‌شود،
بلکه به تدریج بدتر
می‌شود.

توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از بروز پای دیابتی

برای جلوگیری از به وجود آمدن پای دیابتی، توصیه‌های خودمراقبتی زیر را جدی بگیرید:

☞ هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پاهای خود را معاینه کنید و به دنبال زخم، قرمزی، تاول، خراشیدگی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن باشید. برای این کار می‌توانید از یک آینه کمک بگیرید یا از کسی دیگر بخواهید این کار را برای شما انجام دهد.

☞ هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پای خود را با آب ولرم و صابون معمولی بشویید. از صابون‌های قوی استفاده نکنید، چون این صابون‌ها ممکن است باعث آسیب پوست پای شما شوند.

☞ پاهای خود را خوب خشک کنید؛ به خصوص بودن بین انگشتان پا خیلی مهم است، چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می‌آید.

☞ قبل از شستشوی پاها، درجه حرارت آب را با آرنج خود یا دماسنج بررسی کنید.

☞ هنگام شستشوی پا، ضمن استفاده از آب با حرارت ملایم توجه داشته باشید که زمان این استحمام طولانی نشود. زیرا پوست پا بیش از اندازه نرم می‌شود و امکان کنده شدن آن وجود دارد.

☞ بعد از شستشو و استحمام، پوست دست و پای خود را با یک کرم یا روغن معمولی چرب کنید اما توجه داشته باشید بین انگشتان پای شما به هیچ وجه چرب نشود.

☞ پاهای شما به غیر از معاینه توسط خودتان، باید حداقل سالی دوبار توسط یک پزشک هم معاینه شود؛ تا هم اعصاب آن معاینه شوند، هم آسیب‌هایی که شما متوجه آنها نشده‌اید، تشخیص داده شود.





✿ ناخن‌های پا را کوتاه نگه‌دارید. در ضمن ناخن نباید از ته گرفته شود. در صورتی که دید شما مشکل دارد، شخص دیگری ناخن‌های شما را بگیرد. ✿ ناخن‌های پای‌تان را صاف بگیرید تا گوشه‌هایش در گوشت کنار ناخن فرو نرود. قبل از ناخن گرفتن همیشه انگشتان پای خود را در آب ولرم بگذارید تا ناخن‌های شما نرم شوند.

✿ جوراب‌های مناسب نخی یا کتانی بپوشید و روزانه آن‌ها را تعویض کنید. از پوشیدن جوراب‌های رفو شده یا پاره خودداری کنید.

✿ اگر دچار مشکلاتی مثل پینه، میخچه، قوزک اضافه، انحراف انگشت یا ناخن‌های فرورفته هستید، حتماً با پزشک خود برای برطرف کردن آن‌ها مشورت کنید و به هیچ وجه، خودتان با درمان‌های خانگی سعی در درمان آن‌ها نکنید.

✿ هر زخم، سوراخ، خراش، بریدگی یا دردی در پای خود را حتماً به پزشک اطلاع دهید.

✿ هرگز سیگار نکشید چون سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندام‌های شما می‌شود.

✿ مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از محلول‌های ضد عفونی کننده قوی استفاده نکنید.

✿ همیشه کفش بپوشید؛ به‌خصوص اگر قدرت بینایی شما هم افت کرده و حس پاهای‌تان را از دست داده‌اید.

✿ از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده کنید. از پوشیدن کفش‌های تنگ و گشاد پرهیز کنید.

✿ جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز (زمانی که پاها بزرگ‌ترین اندازه را دارند) صورت گیرد.

پاهای
شما به غیر از
معاینه توسط
خودتان، باید
حداقل سال
دو بار توسط
یک پزشک
هم معاینه شود

- ❖ در فصل زمستان مطمئن شوید که کفش‌های شما برای جوراب ضخیم به اندازه کافی جا دارند.
- ❖ قبل از پوشیدن کفش، داخل و کناره‌های آن را از نظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سنگ‌ریزه بررسی کنید.
- ❖ این جمله که «این کفش را بپوشید، بعدا جا باز می‌کند» اگر هم در مورد بقیه درست باشد، درباره شما صادق نیست. کفش شما باید کاملا متناسب با پای شما باشد، نه تنگ و نه گشاد؛ راحت. کفش تنگ قبل از آن که به جا باز کردن برسد، ممکن است باعث قطع شدن پای شما شود.
- ❖ هر ۴ تا ۶ ساعت کفش‌های خود را برای استراحت پاهای تان درآورید.
- ❖ حتی در اتاق هم پابرهنه راه نروید. یک خار کوچک داخل فرش، تکه نان خشک شده و هر چیز دیگری می‌تواند، خیلی آسان باعث زخم شدن پای شما شود.
- ❖ از نزدیک کردن پای خود به آتش، بخاری، شوفاژ و هر وسیله گرمایی دیگر خودداری کنید.
- ❖ از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاهای تان استفاده نکنید.



قبل از
پوشیدن
کفش،
داخل و
کناره‌های
آن را از نظر
وجود مواردی
چون جسم
خارجی و
سنگ‌ریزه
بررسی کنید

- ❖ در صورت سردی پاها، جوراب پوشیده، پاهای تان را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.
- ❖ بر روی سطوح داغ مانند شن‌های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا با پای برهنه راه نروید. در صورت وجود یک ضایعه جدید (قرمزی، تورم، درد پا یا هرگونه زخم یا تاول) فوری پزشک خود را آگاه کنید و تا زمان معاینه، پاهای خود را استراحت دهید.
- ❖ از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید، این کار می‌تواند باعث ایجاد تاول در پای شما شود.
- ❖ اگر ناخن‌های شما خیلی ضخیم هستند یا رنگ آنها زرد یا سیاه شده، درباره نوع درمان با پزشک و یا پرستار مشورت کنید.
- ❖ در صورت وجود هرگونه تغییر شکل پا یا بدفرمی در انگشتان پا از کفش‌های مخصوص که توسط متخصص برای شما تجویز می‌شود، استفاده کنید.
- ❖ هنگام نشستن به مدت طولانی روی صندلی یا در حال درازکش، از قرار دادن ساق پاها روی همدیگر اجتناب کنید، زیرا این عمل موجب ایجاد فشار روی عروق خونی و اعصاب پاها شده و منجر به اختلال جریان خون در اندام‌ها می‌شود. موقع نشستن، پاها را بالا نگه دارید. گذاشتن زیرپایی در زیر پاها می‌تواند کمک کننده باشد.
- ❖ به خاطر داشته باشید که بیشترین قطع عضوها با یک زخم ساده شروع می‌شود.

مواد شیمیایی
را برای
برطرف کردن
میخمو بینیم به
کار نبرید و از
محلول‌های
ضد عفونی کننده
قوی استفاده
ننید



پیشگیری از پای دیابتی در ۹ حرکت



۳ با یک نرم کننده، پاهایتان را به ملایمت ماساژ بدهید و لی نگذارید نرم کننده به فضای بین انگشتان یا راه یابد.



۲ پاهارا با حوله ای نرم به خوبی خشک کنید. مخصوصاً فضای بین انگشتان را.



۱ هر روز پاهایتان را با آب ولرم و صابون بشویید.



۶ جورابین بپوشید که هم تمیز باشد، هم کاملاً اندازه پاهایتان باشد نه بزرگ، نه کوچک.



۵ ناخن هایتان را با دقت و به ملایمت کوتاه کنید.



۴ پاهایتان را به دقت معاینه کنید و نسبت به هر زخم مشکوکی حساس باشید.



۹ پیش از پوشیدن کفش، داخلش را بپزید تا چیزی باعث آسبیدن پدگی پاهایتان نشود.



۸ هرگز با پاهای برهنه راه نروید و حتی در خانه هم از روفرش یا نعلبایی مناسب استفاده کنید.



۷ کفشی بپوشید که کاملاً اندازه پاهایتان باشد و در آن احساس راحتی کنید.

توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در کاهش مصرف قند

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارائه می‌دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه کار با بهره‌گیری از دستوره‌های طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

دیابت از دیدگاه طب ایرانی، مرضی است که بیمار در آن مدام تشنه است و آب می‌نوشد و سیراب نمی‌شود و به دنبال آن دایم نیاز به ادرار کردن دارد، دفع ادرار ارادی است و خروج ادرار بدون سوزش و ناراحتی بوده و ادرار خارج شده بی‌رنگ است.





توجه به مزاج بیمار دیابتی به منظور تنظیم رژیم غذایی صحیح، بسیار مهم و ضروری است:

☞ در بیماران گرم مزاج، مواد غذایی با طبیعت سرد مانند کدو، خرفه، جو و در بیماران سرد مزاج مواد غذایی با طبیعت گرم مانند سیر و شوید را می‌توان تجویز نمود. مواد غذایی با طبیعت معتدل یا گرم و تر را نیز می‌توان هم به بیماران سرد مزاج و هم به بیماران گرم مزاج توصیه نمود.

☞ غذاهای غلیظ (دیر هضم) که باید بیماران دیابتی در مصرف این مواد پرهیز نمایند: باقلا خشک، جگر، مغز حیوانات، گوشت شتر، بز، گاو، سیراب شیردان، الویه، قارچ، غذاهای تهیه شده از آرد و نشاسته مانند رشته و ماکارونی، پنیر، برنج، بادمجان، کلم، سوسیس، کالباس، آش رشته، حلواهای دارای آرد و روغن و نشاسته، همبرگر، پیتزا، پنیر و خمیر پیتزا.

☞ مصرف بعضی از مواد غذایی که باعث تقویت بدن می‌شوند مانند سیب، بادام، گوشت بره، گوشت جوجه مرغ، ماهی‌های کوچک، ماش، نخود و ادویه‌جات خوشبو باید در این بیماران با توجه به مزاج ایشان مورد توجه قرار گیرد.





درمان و پیشگیری دیابت از دیدگاه طب ایرانی:

❖ هوا:

یکی از مواردی که می‌تواند باعث بروز دیابت و تشدید آن شود آلودگی هوا است و بیماران دیابتی باید از قرار گرفتن در معرض هوای آلوده بپرهیزند. همچنین استفاده از طبیعت و هوای سالم بسیار توصیه می‌شود.

❖ خواب و بیداری:

داشتن خواب و بیداری در حد اعتدال توصیه می‌شود. حدود ۶ تا ۸ ساعت استراحت نمایید (خواب شب بسیار مناسب است). از کم خوابی پرهیز کنید (خواب کمتر از ۶ ساعت نباشد).

❖ ورزش:

بیماران مبتلا به دیابت باید از حرکات خسته کننده اجتناب نمایند. ورزش معتدل توصیه می‌شود. از دیدگاه طب ایرانی ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخی گرداند، فرد شروع به نفس نفس زدن و عرق



کردن کند. هر وقت تنفس و تعریق زیاد شد، باید ورزش را به تدریج قطع نمایید.

❖ **جماع:**

اعتدال در جماع کردن، توصیه می‌شود از جماع زیاد و مکرر بپرهیزند. زیاد جماع کردن باعث خشکی و ضعف بدن می‌شود.

❖ **حالات روحی-روانی:**

از دیدگاه طب ایرانی بیماران دیابتی باید از هیجان زیاد بپرهیزند. همچنین این بیماران باید از موقعیت‌هایی که باعث ایجاد خشم در آن‌ها می‌شود، پرهیز نمایند.

❖ **دفع مواد زاید:**

بیماران دیابتی باید بیش از سایر افراد به رفع یبوست، اختلالات ادراری و قاعدگی دقت کنند. با تدابیر تغذیه‌ای ساده مانند مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری خاکشیر در یک لیوان آب جوش، می‌توان به راحتی از یبوست پیشگیری کرد.



دفتر مشاور وزیر در امور توانبخشی

معاونت بهداشت

دفتر طب ایرانی و مکمل

مرکز مدیریت شبکه

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

iec.behdasht.gov.ir