**هدف مراقبت از پای دیابتی:**

* محافظت از سلامت بافت و جلوگیری از عوارض در سایر اندام ها و سیستم ها
* پیشگیری از تشکیل زخم جدید
* جلوگیری از تخریب بافتی بیشتر و توسعه عفونت
* مراقبت از زخم، تسریع بهبود زخم

**مراقبت های پرستاری از زخم پای دیابتی:**

* در [زخم پای دیابتی](https://dr-moshtagh.ir/%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%B2%D8%AE%D9%85-%D9%BE%D8%A7%DB%8C-%D8%AF%DB%8C%D8%A7%D8%A8%D8%AA%DB%8C/) استراحت ، ارتفاع و بی حرکت بودن بسیار مهم است
* استراحت و موقعیت مناسب، خونرسانی بهتر به ناحیه زخم را فراهم می آورد، ورم و درد را کاهش می دهد.
* ارتفاع ۱۵ تا ۳۰ درجه فراهم شده و موقعیت زیر زانو به طوری که هیچ وزنی بر روی پاشنه قرار نگیرد پشتیبانی می شود.
* کنترل قند خون نقش مهمی ایفا می کند، زیرا سطح قند خون بالا می تواند لکوسیت ها را خنثی کند، که نقش مهمی در مقابله با عفونت دارند.
* محل زخم باید برای تخلیه، بو، نکروز و استئومیلیت بررسی شود
* منطقه آسیب دیده باید از تروما محافظت شود و در هنگام پوزیش دادن و انتقال بیمار از تشکیل زخم جدید بایستی جلوگیری شود.
* در مراقبت از زخم، باید بافت زنده محافظت شود و از عفونت جلوگیری شود.
* در صورت عفونت، باید کشت زخم انجام شود، فرکانس پانسمان و مواد مورد استفاده باید با توجه به شرایط زخم تنظیم شود.
* بیمار، در صورت لزوم (قطع عضو، و غیره) باید به توانبخشی مراجعه کند.

 [مراقبت از زخم پای دیابتی](http://parastari88.blogfa.com/post/19)

**زخم پاچگونه به وجودمي آيد؟**

در بيماران ديابتي به دليل بالابودن قندخون ممكن است رگهاي خوني كوچك آسيب ديده جريان خون درپوست پاهامختل گردد.

به مرور زمان اعصاب پاها نيز ممكن است آسيب ديده و فرد دچاربي حسي درپاها شود.اغلب زخمهاي پا در بيماران ديابتي كه دچاربي حسي درپاهايشان شده­اند ايجاد مي شود.همچنين ديابت مي تواند باعث ايجاد مشكلات چشمي شود كه نداشتن ديد خوب مانع از كشف آسيب در پاها مي شود.درصورت ايجاد زخم در پا و عفونت آن و عدم آگاهي بيمار، عفونت مي تواند شديدا مشكل آفرين شده و بطور فاجعه آميزي پيشرفت نمايد.در نهايت عفونت باعث سياه شدن(گانگرن)پا  مي شودكه براي درمان آن لازم است قسمتي از پا قطع گردد.

**نكات مهمي كه بيماران ديابتي براي جلوگيري از بروز زخم پا بايستي به آنها عمل نمايد.**

-هميشه قند خونتان را كنترل نماييد داروهاي خود را به موقع مصرف نموده وتغذيه سالم داشته باشيد هرگز سيگار و الكل مصرف ننماييد.

مشاهده وكنترل پاهايتان راجزء برنامه روزانه خود قرار دهيد مخصوصا افرادي كه درپاهاي خود حس ندارند بايد به اين مسئله اهميت بيشتري بدهند.

- در صورت مشاهده زخم،تاول،بريدگي، ترك،سوختگي، خراش، ناخنهاي عفوني وغيرعادي، ميخچه وپينه در پايتان فورآ به پزشك مراجعه كنيد.

-هرگز پا برهنه نباشيد،حتي درمنزل سعي كنيد از دمپايي وجوراب مناسب استفاده نمائيد.

-تميزي ونظافت پاها خطر ابتلا به عفونت راكاهش ميدهد،پس پاهايتان راهر روز بشوئيد.براي شستشو از آب ولرم وصابون ملايم استفاده كرده و به لابلاي انگشتان خود توجه بيشتري نمائيد.

-پاهاي خودراازحرارت زيادوسرمامحافظت كنيد.

-با افزايش اقدامات ايمني(چيدمان مناسب اسباب واثاثيه منزل،عدم استفاده از قاليهاي شل روي سطوح سراميك،استفاده ازعصا)ازضربه وآسيب به اندامهاي تحتاني پيشگيري كنيد.

-در هر بار مراجعه به پزشك از او بخواهيد پاهايتان رامعاينه كند.

-كفشهاي مناسب وراحت خريداري نموده وازپوشيدن كفشهاي پلاستيكي، پنجه تنگ،پاشنه بلند، جلوياپشت بازو همچنين كفشها و دمپائي هاي لغزنده خودداري نمائيد.قبل از پوشيدن كفش داخل آن را از نظر وجود اجسام خارجي بررسي نمائيد.

-بعد از شتشوي پاها،آنها را باحوله شخصي كاملا خشك نموده وسپس يك لايه نازك از وازلين،كرم بچه ياگلسيرين به كف و پشت پاهايتان بماليد.هرگز كرم را بين انگشتان پا استفاده نكنيد،زيرا باعث افزايش احتمال بروز عفونت مي شود.

-براي تقويت پاهاي خود ورزشهاي ساده و مناسبي مثل پياده روي،شنا و دوچرخه سواري انجام دهيد.

-ناخنها را به طورمستقيم كوتاه كنيد و گوشه هاي آنها راتاته نگيريدو در صورت فرورفتن ناخن در بافت انگشتان نسبت به درمان آن توسط پزشك اقدام نمائيد.فراموش نكنيد كه از قيچي براي كوتاه كردن ناخن استفاده نكنيد و بعد از كوتاه كردن،ناخنهايتان راسوهان بكشيد.

-هرگونه زخم پا راجدي گرفته و در اسرع وقت به پزشك مراجعه نمائيد.

-بيشتر قطع پاها با يك زخم ساده شروع مي شود.

-مراقبت از پاهايتان را از همين حالا شروع كنيد و آن را به فردا موكول نكنيد.