



بیمارستان مهرگان
MEHRGAN HOSPITAL

درمان زخم ها و جراحات ها در افراد دیابتی



شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	درمان زخم ها و جراحات ها در افراد دیابتی
کد پمفلت	NO-BK-۷۴
تهیه و تنظیم	واحد آموزشی
تاریخ بازنگری	اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

افراد دیابتی مبتلا به نوروپاتی ممکن است حس پاهای خود را از دست داده باشند. به همین علت اگر درون کفش آنها جسمی خارجی وجود داشته باشد، متوجه نمی شوند و با وجود آن شیء خارجی به راه رفتن ادامه می دهند. این کار ممکن است باعث ایجاد جراحت در پاهای آنها شود از سوی دیگر با بررسی قسمت های کفش متوجه پاره شدن یا سفت شدن نواحی داخلی کفش خواهید شد.

از جوراب مناسب استفاده کنید.

از جوراب هایی که رطوبت پوست را خارج می کنند، استفاده کنید. از جوراب های دارای درز استفاده نکنید جورابهای مخصوص افراد دیابتی در فروشگاهها و داروخانه ها موجود است. بهتر است از این نوع جوراب ها خریداری کنید.

هر روز پاهای خود را بشوید.

بعد از شستشوی پاها، آنها را بدقت خشک کنید حتی لای انگشتان را با دقت خشک نمایید. بعد از هر بار استحمام با یک سنگ پا سعی کنید قسمت های شاخی (سخت) ایجاد شده روی پوست را به آرامی با ساییدن جدا کنید. هرگز قسمت های پینه بسته را با قیچی یا ناخن گیر نبرید.

چنانچه ناخن ها به سمت پوست رشد کنند باعث بروز مشکلاتی در پا می شوند. بنابراین در ویزیت های پزشکی بهتر است پاهایتان توسط پزشک یا پرستار معاینه شود.

دیابت خود را کنترل کنید.

جلوگیری از مشکلات زخم های جدی در پاها با کنترل قند خون و دیابت مرتبط است. این کنترل شامل اندازه گیری قند خون، فشار خون، کلسترول خون، تبعیت از رژیم غذایی مناسب، خوردن به هنگام و به اندازه داروها یا تزریق داروهای تجویز شده در زمان مورد نظر، ترک سیگار و ویزیت منظم پزشکی است. متخصصین مراقبت های دیابتی با تشکیل تیم یا گروه مراقبتی برای دیابت تأکید دارند. این تیم شامل متخصصین دیابت، متخصصین چشم، پرستار دیابت، مشاور تغذیه، کارشناس ورزش و خود بیمار است.

بهترین راه حل برای پرهیز از مشکلات مرتبط با زخم در افراد دیابتی جلوگیری از ایجاد زخم در مرحله اول است برای این کار به نکات زیر توجه کنید.

پاهای خود را روزانه بررسی کنید.

پاهای خود را از نظر هر گونه تاول، پینه، کنده شدن پوست و قرمزی پوست بررسی کنید. این معاینه مهم ترین کاری است که برای جلوگیری از خطرات پای دیابتی باید انجام دهید. چنانچه دچار ضعف بینایی هستید از دیگران برای معاینه روزانه پاهای خود کمک بگیرید.

به پوست خود توجه کنید.

به هر مورد کوچکی را که بنظر زیاد مهم نمی رسد توجه کنید برای مثال مشکلات کوچک پوستی نظیر فولیکولهای عفونی شده مو بروی پوست یا ناحیه ای اطراف ناخن که التهاب دارد و در صورت مواجهه با این مشکلات با پزشک خود مشورت کنید.

پاهای خود را مرطوب کنید.

از نرم کننده های مناسب برای نرم نگه داشتن و انعطاف پوست خود استفاده کنید. اما از لوسیون ها و کرم های مرطوب کننده بین انگشتان استفاده نکنید زیرا سبب ایجاد عفونت قارچی می شود. برای درمان مشکل پای ورزشکاران به جای کرم ضد قارچ از ژل ضد قارچ استفاده کنید زیرا ژل باعث ایجاد رطوبت بین انگشتان نمی شود.

از پاپوش مناسب استفاده کنید.

از کفش هایی استفاده کنید که مانع از تاول زدن پاهایتان شود. کفش هایی که جلو بسته باشند احتمال جراحت پاها را کاهش می دهند. حتی بهتر است از دمپایی های جلو بسته در خانه استفاده کنید تا از ایجاد جراحت در پاهایتان جلوگیری کند چنانچه در پیدا کردن کفش سباز خود مشکل دارید بهتر است کفش مناسب خود را سفارش دهید.

هر روز کفش های خود را بررسی کنید.

درمان زخم ها و جراحات ها در افراد دیابتی

چنانچه به دیابت مبتلا هستید نباید حتی از زخم های کوچک و سطحی چشم پوشی کنید زیرا حتی همین زخم ها احتیاج به مراقبت های پزشکی دارند. گاهی اتفاق می افتد که ناخن های خود را از انتها کوتاه می کنید یا بر اثر کفش پائتان تاول می زند، یا هنگام تراشیدن صورت قسمتی از چانه خود را می برید، ایجاد این نوع جراحات ها در افراد عادی مسئله کوچکی است اما اگر به دیابت مبتلا هستید حتماً برای درمان آن باید اقدام کنید. چنانچه از چگونگی مراقبت از زخم های کوچک مطلع باشید از ایجاد عفونت در محل جراحات جلوگیری خواهید کرد و با مراقبت کافی ترمیم محل زخم را تسریع می کنید.

چرا زخم های دیابتی می توانند مشکل ساز باشند

دیابت یک بیماری مزمن است که در آن بدن قادر به استفاده از قند خون از راهی که در افراد طبیعی انجام می گیرد، نیست. این بیماری سبب ایجاد عوارضی می شود که برخی از این عوارض سبب تأخیر در ترمیم زخم ها می گردد این عوارض شامل:

- تخریب عصب (نوروپاتی): چنانچه به نوروپاتی مبتلا باشید حس درد ایجاد زخم یا تاول را در پاهای خود از دست می دهید و غالباً متوجه ایجاد زخم یا تاول بروی پای خود نمی شوید تا اینکه وضعیت زخم وخیم شده و عفونی می شود.

- ضعف سیستم ایمنی

زمانی که سیستم دفاع طبیعی بدن ضعیف می شود حتی یک زخم کوچک می تواند عفونت کرده و مشکل ساز گردد.

- باریک شدن سرخرگها

در افرادی که سرخرگهای ناحیه پایشان مسدود شده است. احتمال ایجاد زخم بیشتر است و غالباً زخم هایی که در ناحیه پاها ایجاد می شود ترمیم آنها بسیار کند و با تأخیر صورت می گیرد و به عفونت های شدید می انجامد. باریک شدن و مسدود شدن رگها کار خون رسانی به زخم را دچار اختلال می کند. خون رسانی به محل زخم باعث تسریع ترمیم زخم می شود و هر

گونه اختلال در خون رسانی سبب مستعد شدن زخم برای عفونت می گردد.

چگونه زخم های دیابتی را درمان کنیم

چنانچه جراحاتی حتی کوچک در بدن شما ایجاد گردید مراحل زیر را بدقت دنبال کنید تا از بروز عفونت پیشگیری کرده و ترمیم زخم را تسریع نمایید:

- سریعاً کار مراقبت از زخم را آغاز کنید

حتی یک زخم کوچک می تواند عفونی شود. اگر بعد از ایجاد جراحات به باکتری فرصت دهیم که در محل زخم باقی بماند یا بنحوی باعث آلوده شدن زخم گردیم، عفونت می تواند در محل زخم آغاز شود. زخم را تمیز کنید. محل زخم را زیر آب شیر بگیرید تا چنانچه گرد و خاک یا آلودگی در محل زخم وجود دارد شسته شده و برطرف گردد. از صابون یا پراکسیدیدروژن یا ید برای شستشوی زخم استفاده نکنید زیرا باعث تحریک جراحات می شود. سپس از کرم های آنتی بیوتیک برای جلوگیری از عفونت استفاده کنید و زخم را با باندهای استریل پانسمان کنید. پانسمان را هر روز تعویض کنید با استفاده از صابون پوست اطراف زخم را بشوید و تمیز نگه دارید. روزانه به بررسی زخم برای علائم عفونت مانند قرمزی یا چرک و ترشحات ... بپردازید.

به پزشک مراجعه کنید

قبل از اینکه یک زخم کوچک به یک دردسر بزرگ تبدیل شود حتماً به پزشک مراجعه کنید.

هنگام ترمیم بافت بروی آن فشاری وارد نکنید

برای مثال چنانچه زخم در کف پای شما است (غالباً در افراد دیابتی کف پا محل ایجاد پنبه و تاول است) کمتر بروی آن فشار وارد کنید این کار باعث می شود ترمیم سریع تر انجام شود.

زخم های ناحیه پا در افراد دیابتی خطرناکند.

پاها و قوزک پا مناطقی هستند که بسیار مستعد ایجاد زخم های دیابتی می باشند زیرا ترمیم زخم در ناحیه زیر زانو تفاوت دینامیکی خاصی نسبت به سایر نقاط بدن دارد. این نواحی بسیار مستعد تورم هستند که این تورم از ترمیم زخم ممانعت می کند. چنانچه شما زخمی بروی بازویتان داشته باشید سعی می کنید آن را زیاد حرکت ندهید اما چنانچه در پاهایتان زخمی ایجاد شود، نمی توانید از حرکت دادن آن اجتناب کنید. غالباً پاهای افراد دیابتی زخم می گردد زیرا افراد دیابتی نسبت به افراد عادی بیشتر به پینه، خشکی پوست و تخریب اعصاب ناحیه پا مبتلا می شوند. تمام این موارد باعث افزایش احتمال ایجاد زخم های باز و ایجاد عفونت در این افراد می گردد از طرفی از دست رفتن حس در پاها و ضعف بینایی عوامل دیگری هستند که احتمال ایجاد زخم را در این افراد افزایش می دهد. بنابراین این افراد حتی ممکن است از ایجاد زخم در پای خود مطلع نشوند، بخصوص اگر زخم کوچک باشد و تا زمانی که زخم به مشکل بزرگی تبدیل نشده است آنها از وجود آن بی اطلاع باقی می مانند. زمانی که زخم به مشکل جدی مبدل شود تنها مشکل، درد و ناراحتی نیست بلکه ممکن است آنچنان به بافت و استخوان آسیب رسیده باشد که چاره ای جز قطع عضو باقی نماند. تحقیقات نشان داده است که سابقه قطع عضو در افراد دیابتی که زخم هایی در ناحیه انتهایی پاها داشته اند بسیار زیاد است بنابراین براساس گزارشات تحقیقاتی، اهمیت مراقبت از زخم های کوچک قبل از تبدیل به مشکلات حاد مشخص می گردد.

چگونه از ایجاد زخم جلوگیری کنیم؟