

برنامه مراقبت در منزل پای دیابتی

شما مبتلا به پای دیابتی هستید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

اهمیت مراقبت در خانه

بعد از ترخیص از بیمارستان، بخش بزرگی از درمان بیماری در خانه ادامه پیدا می کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد. این مراقبت ها شامل رژیم غذایی، داروها، استراحت و فعالیت مناسب، و مشاهده علائم هشداردهنده است.

پای دیابتی چیست؟

شما به تازگی پس از درمان مشکل پای دیابتی از بیمارستان مرخص شده اید. پای دیابتی زمانی ایجاد می شود که دیابت باعث کاهش گردش خون و آسیب به اعصاب پا می شود و احتمال ایجاد زخم، عفونت یا مشکلات پوستی بیشتر می شود. اکنون که در خانه هستید، مراقبت دقیق بسیار مهم است تا از بروز مشکلات بیشتر جلوگیری شود، پا بهبود یابد و سلامت کلی شما حفظ شود. این راهنما به زبان ساده توضیح می دهد چه کارهایی باید در خانه انجام دهید.

۱. تغذیه

تغذیه مناسب یکی از مهم ترین عوامل برای بهبود پا و کنترل دیابت است. غذایی که می خورید بر قند خون، سیستم ایمنی بدن و سرعت ترمیم زخم تأثیر دارد.

کارهایی که باید انجام دهید:

- غذاهای سرشار از پروتئین مثل تخم مرغ، ماهی، گوشت بدون چربی، حبوبات و لبنیات بخورید. پروتئین به ترمیم بافت ها و زخم ها کمک می کند.
- سبزیجات و میوه ها مصرف کنید تا ویتامین ها و مواد معدنی لازم برای مقابله با عفونت دریافت کنید.
- غلات کامل بخورید و از نان سفید، برنج سفید و شیرینی زیاد پرهیز کنید. غلات کامل قند خون را بهتر کنترل می کنند.
- از مصرف غذاهای شیرین مثل شیرینی، نوشابه و دسر زیاد خودداری کنید، زیرا قند بالا روند بهبود را کند می کند و ریسک عفونت را افزایش می دهد.

- آب کافی بنوشید مگر اینکه پزشک محدودیت داده باشد. آب بدن را هیدراته نگه می‌دارد و جریان خون را بهبود می‌بخشد.

- اگر اشتهای کافی ندارید، وعده‌های کوچک و منظم در طول روز بهتر از وعده‌های بزرگ است.

۲. فعالیت و استراحت

تعادل بین فعالیت و استراحت برای بهبود پا و سلامت کلی بدن بسیار مهم است.

کارهایی که باید انجام دهید:

- در روزهای اول بعد از ترخیص پایتان را استراحت دهید، مخصوصاً اگر ورم، درد یا محل جراحی دارید.
- پا را بالا نگه دارید هنگام نشستن یا دراز کشیدن تا بالاتر از قلب باشد. این کار ورم را کاهش می‌دهد و خون را بهتر به پا می‌رساند.
- از ایستادن یا راه رفتن طولانی خودداری کنید. در صورت نیاز از واکر، عصا یا ویلچر استفاده کنید.
- فعالیت ملایم و تدریجی: راه رفتن کوتاه یا تمرینات سبک فقط با تأیید پزشک. فشار روی زخم ممنوع است.
- حفاظت از پا: همیشه جوراب تمیز و نرم و کفش مناسب بپوشید. هرگز بدون کفش راه نروید.

چرا مهم است:

استراحت و حرکت آرام فشار روی زخم را کم می‌کند، جریان خون را بهبود می‌بخشد و روند بهبود را تسریع می‌کند. فعالیت زیاد و زود هنگام می‌تواند زخم را بدتر یا روند بهبود را کند کند.

۳. داروها

شما ممکن است داروهایی که قبلاً برای دیابت مصرف می‌کردید و داروهای جدید برای عفونت یا درد پا داشته باشید.

کارهایی که باید انجام دهید:

- داروهای دیابت: داروهای قبلی را دقیقاً طبق دستور ادامه دهید تا قند خون کنترل شود. کنترل ضعیف قند روند بهبود را کند می‌کند. سایر داروهای خود مثل فشار خون، چربی و ... را با اجازه پزشک مصرف کنید.
- داروهای مسکن: طبق دستور پزشک مصرف کنید و منتظر درد شدید نباشید.
- آنتی‌بیوتیک‌ها: تمام دوره دارو را کامل کنید، حتی اگر پا بهتر شده است. قطع زود هنگام باعث برگشت عفونت می‌شود.
- سایر داروها: داروهای فشار خون، قلب یا بیماری‌های دیگر را ادامه دهید مگر اینکه پزشک دستور دیگری داده باشد.

- **لیست داروها:** فهرستی از تمام داروها و زمان مصرف آنها داشته باشید تا فراموش نشوند و خانواده بتواند کمک کند.
 - **مراقبت از عوارض:** در صورت بروز حالت تهوع، جوش، خستگی شدید یا علائم جدید با پزشک تماس بگیرید.
- داروها برای کنترل عفونت، کاهش درد و کنترل دیابت ضروری هستند. مصرف صحیح باعث بهبود سریع‌تر و جلوگیری از عوارض می‌شود.

۴. مراقبت از زخم و پانسمان

مراقبت درست از زخم یا محل جراحی برای بهبود و جلوگیری از عفونت حیاتی است.

کارهایی که باید انجام دهید:

- **بازرسی روزانه:** هر روز پا را برای قرمزی، تورم، ترشح یا زخم جدید بررسی کنید. برای دیدن کف پا از آینه استفاده کنید.
 - **شستشو:** پا را با آب و صابون ملایم بشویید و با حوله تمیز خشک کنید. از خیساندن پا خودداری کنید مگر اینکه پزشک دستور داده باشد.
 - **تعویض پانسمان:** طبق آموزش پرستار یا پزشک، پانسمان را تمیز و طبق دستور تعویض کنید.
 - **پوشش زخم:** پانسمان تمیز از زخم در برابر آلودگی، فشار و عفونت محافظت می‌کند.
 - **اجتناب از فشار:** روی زخم راه نروید. از کفش یا محافظ مخصوص استفاده کنید.
 - **مرطوب نگه داشتن سایر نقاط پا:** پوست سالم را مرطوب نگه دارید ولی روی زخم کرم نزنید.
 - **پیگیری و مراجعات پزشکی:** تمامی مراجعات بعدی را فراموش نکنید تا پزشک روند بهبود را بررسی کند.
- مراقبت صحیح از زخم از عفونت جلوگیری می‌کند، به بهبود سریع کمک می‌کند و از مشکلات جدی مانند قطع عضو پیشگیری می‌کند.

۵. علائم هشدار

اگر علائم زیر را دیدید، سریعاً با پزشک تماس بگیرید یا به بیمارستان بروید:

- گسترش سریع قرمزی، گرمی یا تورم
- افزایش درد یا درد جدید شدید
- ترشح چرک یا بوی بد
- تب یا لرز

- تغییر رنگ پا یا انگشتان (پریدگی، کبودی، تیره شدن)
- مشکل در حرکت پا یا انگشتان
- خونریزی غیرقابل کنترل

۶. سوالات رایج

می‌توانم وقتی زخم بهتر شد، آنتی‌بیوتیک را قطع کنم؟

خیر، تمام دوره دارو باید مصرف شود. قطع زودهنگام باعث برگشت عفونت می‌شود.

چرا پا هنوز ورم دارد؟

ورم ممکن است مدتی ادامه داشته باشد. پا را بالا نگه دارید و فشار ندهید. اگر بدتر شد، به پزشک اطلاع دهید.

آیا می‌توانم راه بروم؟

نه بلافاصله. فقط با دستور پزشک و با کفش یا محافظ مخصوص دیابتی راه بروید.

چه غذاهایی نباید بخورم؟

شیرینی، نوشابه و غذاهای چرب و فراآوری شده ممنوع است. غذاهای سالم شامل سبزیجات، پروتئین و غلات کامل بخورید.

اگر زخم یا تاول جدید پیدا کنم چه کنم؟

به آرامی بشوید، پانسمان تمیز بگذارید و به پزشک اطلاع دهید. حتی زخم کوچک می‌تواند مشکل‌ساز شود. اصلاً تاول را پاره نکنید.

چه مدت طول می‌کشد تا پا بهبود یابد؟

بسته به اندازه زخم، کنترل قند خون و گردش خون، چند هفته تا چند ماه طول می‌کشد. صبور باشید و دستورها را دقیق انجام دهید.

آیا عفونت باز می‌گردد؟

بله، اگر قند خون کنترل نشود یا مراقبت از پا رعایت نشود. پیشگیری با مراقبت صحیح و کفش مناسب است.

چطور سایر بیماری‌هایم را مدیریت کنم؟

داروهای دیابت، فشار خون یا قلب را ادامه دهید. کنترل بیماری‌ها روند بهبود را تسریع می‌کند.

چطور از مشکلات آینده پا پیشگیری کنم؟

- روزانه پا را بررسی کنید
- پاها را تمیز و خشک نگه دارید
- کفش و جوراب مناسب بپوشید
- هیچ وقت بدون کفش راه نروید
- قند خون را کنترل کنید

جمع بندی

مراقبت از پا دیابتی در خانه شامل موارد زیر است:

- تغذیه سالم و هیدراته بودن (مصرف آب کافی)
- ترکیب استراحت و فعالیت ملایم
- مصرف صحیح داروها
- مراقبت و حفاظت از زخم
- توجه به علائم هشدار
- پیگیری و مراجعات پزشکی

با رعایت این نکات، می توانید بهبود پیدا کنید، از عوارض جلوگیری کنید و پا را سالم نگه دارید. هر زمان که چیزی غیرعادی دیدید یا نگران شدید، فوراً با پزشک تماس بگیرید.

منابع:

- PubMed: "Diabetic Foot Ulcer: Pathophysiology and Management"
 - UpToDate: "Diabetic foot infections: Treatment and prevention"
 - MedlinePlus: "Diabetic Foot Care"
 - NCBI Bookshelf: "Wound Healing and Care in Diabetes"
-