

پای دیابتی و مراقبت‌های لازم برای آن

افراد دیابتی که میزان قند خون‌شان برای مدتی طولانی کنترل نشده و بالا بوده است، ممکن است دچار عوارض وخیمی از جمله مجموعه‌ای از مشکلات پا شوند که اصطلاحاً «پای دیابتی» خوانده می‌شود.



همیشه‌ری آنلاین: افراد دیابتی که میزان قند خون‌شان برای مدتی طولانی کنترل نشده و بالا بوده است، ممکن است دچار عوارض وخیمی از جمله مجموعه‌ای از مشکلات پا شوند که اصطلاحاً «پای دیابتی» خوانده می‌شود.

دیابت دو عارضه ایجاد می‌کند که می‌توانند بر پای شما تاثیر بگذارند:

۱- نوروپاتی دیابتی: دیابت کنترل نشده به رشته‌های عصبی آسیب می‌رساند. آسیب اعصاب پاها ممکن است باعث شود که احساس سرما، گرما، یا درد را در پاها از دست بدهید. این اختلال حس را «نوروپاتی حسی دیابتی» می‌نامند.

در نتیجه این عارضه فرد دیابتی متوجه بروز بریدگی یا زخم بر روی پاهایش نخواهد شد. عضلات پاها نیز به علت آسیب رشته‌های عصبی منتهی به آنها ممکن است به درستی عمل نکنند، در نتیجه هماهنگی حرکت پاها به هم می‌خورد و فشار بیش از حدی بر روی یک ناحیه پا وارد می‌آید که خود زمینه‌ساز زخم پا می‌شود.

تخمین زده می‌شود که تا ده درصد افراد دیابتی دچار زخم فشاری یا «اولسر» پا شوند. زخم‌های پا در دیابتی‌ها ناشی از آسیب عصبی و بیماری رگ‌های محیطی است.

۲- بیماری رگ‌های محیطی:

دیابت بر جریان خون هم تاثیر می‌گذارد. در نبود جریان خون کافی در این بیماران، بهبود زخم یا بریدگی بیشتر طول می‌کشد. اختلال جریان خون در دست‌ها و پاها در دیابتی‌ها را «بیماری رگ‌های محیطی» می‌نامند. بیماری رگ‌های محیطی یک اختلال گردش خون است که بر رگ‌های خونی که از قلب دور می‌شوند، تاثیر می‌گذارد.

اگر عفونتی در پا در دیابتی‌ها رخ دهد، به علت جریان ناکافی خون، خطر تبدیل آن به اولسر یا «گانگرن» (مرگ بافت‌ها در نتیجه نرسیدن جریان خون) بیشتر است.

این دو عامل باعث می‌شوند که انواع مشکلات پا در افراد دیابتی به صورتی شایع‌تر و با شدت بیشتر بروز کند:

پای ورزشکاران: «پای ورزشکاران» یک عفونت قارچی پوست پا است که با خارش، قرمزی، و ترک برداشتن پوست پا بروز می‌کند. میکروب‌ها می‌توانند از راه ترک‌های پوستی به درون پوست راه یابند و باعث عفونت شوند. داروهای ضدقارچ برای درمان پای ورزشکاران به کار می‌روند. این داروها ممکن است به صورت قرص و/یا کرم برای استفاده موضعی در محل مبتلا باشند.

عفونت قارچی ناخن: ناخنی که عفونت قارچی پیدا می‌کنند، ممکن است تغییر رنگ دهد (به رنگ زرد-قهوه‌ای درآیند یا مات شود)، ضخیم و شکننده شود، و از بستر ناخن جدا شود. در برخی از موارد ممکن است ناخن خرد شود. محیط تاریک، مرطوب، و گرم کفش‌ها رشد قارچ‌ها را تحریک می‌کند. به علاوه آسیب دیدن ناخن خطر عفونت قارچی آن را افزایش می‌دهد.

درمان عفونت‌های قارچی ناخن سخت است. داروهای برای کاربرد مستقیم بر روی ناخن در دسترس است، اما این داروها فقط به شمار اندکی از موارد عفونت قارچی ناخن را درمان می‌کنند. ممکن است پزشک داروهای خوراکی برای درمان این عفونت تجویز کند. همچنین درمان ممکن است به برداشت دوره‌ای بافت آسیب‌دیده ناخن نیاز داشته باشد.

پینه پوستی: پینه پوستی از پوست سخت‌شده تشکیل شده است که معمولاً در رویه زیرین پا به وجود می‌آید. پینه‌ها ناشی از توزیع نامتعادل وزن، عموماً بر روی کف پاشنه یا نرمة پا هستند. پینه همچنین ممکن است به علت پوشیدن کفش با اندازه نامناسب یا به علت ناهنجاری‌های پوستی رخ دهد.

توجه داشته باشید که تشکیل مقداری پینه در کف پا امری طبیعی است. مراقبت مناسب از پا در صورتی که پینه داشته باشد، ضروری است. پس از حمام کردن به آرامی با استفاده از سنگ پا پینه‌های تجمع‌یافته را بردارید. از پدهای بالشکی و کفی در کفش‌های تان استفاده کند. داروهایی نیز ممکن است برای نرم کردن پینه‌ها تجویز شوند. هیچگاه پینه را نبرید یا آن با چیزی تیز جدا نکنید.

میخچه: میخچه ناشی از جمع شدن پوست سفت‌شده مجاورت ناحیه استخوانی انگشت پا یا بین انگشتان پا است. میخچه‌ها ممکن است به علت فشار کفش باشند که با انگشتان پا اصطکاک دارد یا باعث سایش انگشتان پا به یکدیگر می‌شود.

در صورتی که دچار میخچه هستید، مراقبت درست از آن ضروری است هنگامی که به حمام می‌روید به آرامی با استفاده از سنگ پا برای برداشتن بافت‌های جمع‌شده استفاده کنید. از موادی که برای برطرف کردن میخچه به صورت بی‌نسخه به فروش می‌رسند، خودداری کنید. هیچگاه میخچه را نبرید یا آن را چیزی تیز جدا نکنید.

تاول: تاول‌های پا ممکن است هنگامی که نتیجه سایش کفش روی نقطه مشابهی از پوست پا است. پوشیدن کفش‌هایی که اندازه پای تان نیستند یا پوشیدن کفش بدون جوراب می‌تواند چنین تاول‌هایی را ایجاد کند که ممکن است عفونی شوند.

هنگام درمان کردن تاول‌ها، نکته مهم این است که آنها را نترکانید. پوست پوشاننده تاول به محافظت آن در مقابل عفونت کمک می‌کند. از یک کرم ضدباکتری و یک بانداژ پاک و نرم برای کمک به محافظت پوست و پیشگیری از عفونت در محل تاول‌ها استفاده کنید.

بونیه‌ها: «بونیه» برآمدگی که ناشی از خم شدن انگشت شست به سمت انگشت دوم پا است، اغلب محل مفصل انگشت شست پا با سایر استخوان‌ها یا قرمز و پینه‌دار می‌شود. این ناحیه ممکن است شروع به بیرون زدن و سخت شدن کند. بونیه‌ها ممکن است در یک پا یا در هر پا ایجاد شوند.

ممکن است سابقه خانوادگی دچار شدن به آنها وجود داشته باشد، اما آنها اغلب ناشی از پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند یا پنجه باریک هستند. این کفش‌ها بر روی انگشت شست پا فشار می‌آورند و آن را به سمت انگشت دوم می‌رانند.

استفاده از پد نمدی یا فومی روی پا ممکن است به حفاظت بونیه از تحریک شدن کمک کند. استفاده از وسیله‌ای که برای جدا کردن انگشت شست پا از انگشت پا است، نیز ممکن است مفید باشد. اگر بونیه باعث درد شدید و/یا بدشکلی پا شود ممکن است لازم باشد با انجام جراحی کجی انگشتان پا را تصحیح کرد.

خشکی پوست: خشکی پوست می‌توان باعث ترک برداشتن آن شود که امکان ورود میکروب‌ها را به پوست می‌دهد. از صابون‌ها و لوسیون‌های مرطوب‌کننده برای کمک به مرطوب و نرم ماندن پوست استفاده کند.

اولسرهای پا: اولسر پا یک گسیختگی در پوست یا یک زخم عمیق است که می‌تواند عفونی شود. اولسرهای پا می‌تواند از یک خراشیدگی جزئی، بریدگی‌هایی که به کندی ترمیم می‌شوند یا از اصطکاک ناشی از کفشی که اندازه پا نیست، آغاز شوند. مداخله زودرس برای درمان اولسر اهمیت دارد. درباره بهترین درمان با دکترتان مشورت کنید.

انگشت چکشی: «انگشت چکشی» که در نتیجه خم شدن انگشت پا به علت ضعف عضلات به وجود می‌آید. ضعف عضلات باعث می‌شود تاندون‌ها (بافت‌هایی که عضلات را به استخوان‌ها متصل می‌کنند) کوتاه‌تر می‌شوند. و باعث می‌شوند که انگشتان به سمت زیر پاها قوس بردارند.

انگشت‌های چکشی ممکن است باعث مشکلاتی در راه رفتن شوند و به سایر مشکلات پا مانند تاول، پینه یا زخم منجر شوند. استفاده از اسپلینت و کفش‌های مخصوص تصحیح‌کننده ممکن است به درمان این عارضه کمک کند. در موارد شدید، ممکن است لازم باشد جراحی برای صاف کردن انگشتان لازم باشد.

ناخنک: ناخنک (ingrown nail) هنگامی رخ می‌دهد که ستیغ ناخن به درون پوست رشد می‌کند. این عارضه باعث ایجاد فشار و درد در طول ستیغ ناخن می‌شود. ستیغ ناخن ممکن است به درون پوست فرو رود و باعث قرمزی، تورم، درد، ترشح و عفونت شود.

شایع‌ترین علت ناخنک فشار ناشی از کفش است. سایر علل آن شامل کوتاه کردن نادرست ناخن، فشردن انگشتان پا به یکدیگر و ضربات مکرر به پا ناشی از فعالیت‌هایی مانند دویدن، پیاده‌روی یا انجام ورزش‌های هوازی. بهترین راه برای پیشگیری از ناخنک، درست کوتاه کردن ناخن‌ها است.

اگر این عارضه تداوم پیدا کند یا به عفونت ناخن بینجامد باید به پزشک مراجعه کرد. موارد شدید ناخنک ممکن است نیاز به جراحی برای برداشتن بخشی از ناخن پا و صفحه رشد آن داشته باشد.

زگیل‌های کفپایی: زگیل‌های کفپایی شبیه پینه‌هایی بر روی نرمه پا یا روی پاشنه به نظر می‌رسند. این زگیل‌ها ممکن است سوراخ‌های ریز یا نقاط سیاه کوچکی در مرکزشان داشته باشند.

این زگیل‌ها معمولاً دردناک هستند و ممکن است به طور منفرد یا خوشه‌ای ایجاد شوند. زگیل‌های کفپایی به علت ویروسی به وجود می‌آیند که لایه بیرونی پوست در کف پا را آلوده می‌کند. از داروهای بدون نسخه برای زدودن این زگیل‌ها استفاده نکنید. اگر اطمینان ندارید که زگیل کفپایی دارید یا پینه، نظر دکترا را جویا شوید.