

زخم دیابتی چگونه درمان می شود؟

شاید قبل از شام قند خونتان را بررسی کنید و متوجه مایع زرد رنگی شوید که از یک زخم کوچک بر دستتان، که مدت زیادی است وجود دارد. شاید هم دارید پسرستان را که به تازگی متوجه شده اید دیابت نوع 1 دارد و در حال بازی کردن است، تماشا می کنید و متوجه می شوید که زخم پایش هنوز پس از دو هفته به حالت التهابی است. شاید تعجب کنید، آیا این برای روند بهبود زخم طبیعی است یا زمان بهبودی طولانی شده است ؟

به طور معمول، زخم ها باید تا چند هفته بهبود یابند. اما برخی از شرایط پزشکی، مانند دیابت، می تواند فرآیند بهبود شرا کندتر کند و عفونت ها، از جمله زخم های پاهای دیابتی، روند بهبودی را افزایش دهند. خبر خوب این است که راه هایی برای افرادی که با دیابت زندگی می کنند برای ترویج بهبود زخم وجود دارد.

ادامه مطلب را بخوانید تا بدانید چرا دیابت ممکن است روند بهبود زخم ها را کندتر کند. چه کارهایی می توانید برای تسریع در فرآیند بهبودی انجام دهید.



مصولات سالم، رژیم و بدون قند

زخم دیابتی چگونه درمان می شود؟

چرا دیابت باعث کند شدن بهبودی زخمها میشود؟

داشتن دیابت لزوماً به این معنا نیست که برای همه افراد دیابتی روند بهبودی زخم زمان بر باشد با این حال، عوامل خاصی وجود دارند که احتمال وجود مشکلات در بهبودی زخم را بیشتر میکنند.

گلوکز خون بالا از دیابت

اگر دیابت دارید، بدن شما نمیتواند چگونه به طور موثر قند خون را به تنهایی کنترل کند. اگر سطوح قند خون شما به طور مداوم بالا باشد، میتواند منجر به مشکلاتی مانند افزایش التهاب، **نوروپاتی** دیابتی و تضعیف سیستم ایمنی شود، همه اینها ممکن است در روند بهبود زخم مشکل ساز شوند.

خون رسانی ضعیف بر اثر دیابت

اگر خون رسانی شما ضعیف باشد، طول میکشد تا زخمها بهبود یابند.

این به این دلیل است که خون برای رسیدن به محل زخم برای مقابله با عفونت و کمک به فرآیند بازسازی، سخت‌تر می‌شود.

یکی از دلایلی که چرخه پمپاژ خون ضعیف می‌شود غلظت خون شما است. اگر سطوح گلوکز خونتان بالا باشد، خون شما غلیظ‌تر است و همین غلظت باعث می‌شود قلب سخت‌تر خون را پمپاژ کند.

بسیاری از افراد دیابتی همچنین بیماری عروقی را دارند (کاهش جریان خون به بازوها و پاها). این ممکن است ناشی از انباشت پلاک در شرایط شریانی شما باشد که عروق خونی را تنگ می‌کند و باعث می‌شود خون سخت‌تر به بقیه بدنتان برسد. افراد دیابتی وریدهای ضعیف‌تری دارند. اگر وریدهایتان قادر به پر کردن خون در پاهایتان به سمت قلبتان نباشند، خون ممکن است در پاهایتان جمع شده و بیماری عروقی وریدی مزمن را ایجاد کند.



نوروپاتی دیابتی

افرادی که با دیابت زندگی می‌کنند گاهی اوقات نوروپاتی را دارند، یک بیماری که اعصاب را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند منجر به از دست دادن حس شود. نوروپاتی دیابتی ناشی از سطوح قند خونی است

که به طور مداوم بالاتر از حد معمول است و بیشتر در دست‌ها، پاها و پاشنه‌ها رخ می‌دهد. این بیماری رایج است - حدود ۶۰٪ از افراد دیابتی آن را دارند - و می‌تواند تأثیر جدی بر روی زخم‌ها و بهبودی آنها داشته باشد. یک مشکل بزرگ این است که اگر نوروپاتی دیابتی داشته باشید، ممکن است احساس نکنید که بریدگی، حساسیت، خراش ناخواسته ناخن پا یا کالوس دارید زیرا حس نمی‌کنید و اگر یک حباب دیابتی در مرحله اولیه یا زخمی داشته باشید که به مراقبت لازمی که نیاز دارد برخورد نکرده باشد، ممکن است عفونتی شود یا به یک زخم جدی تبدیل شود.

ضعف سیستم ایمنی در اثر دیابت

بعضی از شرایط پزشکی می‌توانند تأثیری بر کارکرد خوب سیستم ایمنی شما داشته باشند. اگر با دیابت زندگی می‌کنید، سیستم ایمنی شما ممکن است قادر به کنترل عفونت‌های پوستی و زخمی نباشد.

قند خون بالا می‌تواند شیمی خون شما را به نحوی تغییر دهد که دفاعات بدن شما را کاهش دهد و سیستم ایمنی شما کندتر عمل کند. در ادامه چندین راه آورده شده که سطوح قند خون بالا چگونه بر سیستم ایمنی شما تأثیر می‌گذارد:

تضعیف سیستم ایمنی

قندهای اضافی در خون به ترکیبی به نام دی‌کاربونیل تجزیه می‌شوند که دفاعات بدن شما را ضعیف می‌کند.

کاهش ایمنی طبیعی

قند خون بالا باعث **افزایش گلیکاسیون** می‌شود که وقتی یک مولکول قند به یک مولکول پروتئین بدون کمک آنزیم متصل می‌شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، بخش‌هایی از خون شما به درستی کار نمی‌کنند که ایمنی طبیعی بدن شما را کاهش می‌دهد.

تأخیر در بهبودی

وقتی خون با قند خون بالا غلیظ می‌شود، طول می‌کشد تا گلبول‌های سفید خون به محل زخم برسند و عفونت را متوقف کنند، فرآیند بهبودی را به تأخیر می‌اندازد.

قوی‌تر شدن باکتری‌ها

سطوح قند خون بالا می‌توانند باکتری‌ها را قوی‌تر کنند، بنابراین برای یک سیستم ایمنی ضعیف‌تر، مقاومت در برابر باکتری‌های متجاوز سخت‌تر است.

چگونه متوجه شویم که یک زخم دیا بیتی به طور صحیح بهبود نمی‌یابد.

اگرچه افراد دیابتی زمان بیشتری برای بهبود زخم‌ها نیاز دارند، زخم‌ها باید بعد از چند هفته به طور قابل توجهی بهتر به نظر برسند. علائم زیر نشان می‌دهند که زخم شما ممکن است به طور صحیح بهبود نیافته است و شما ممکن است به یک پزشک مراجعه کنید.

التهاب‌بی طولانی

التهاب بخشی طبیعی، از فرآیند بهبودی است. اما بعد از حدود یک هفته، قرمزی و ورم اطراف زخم شما باید از بین برود. اگر این اتفاق نیفتد، مشکلی در فرآیند بهبودی قرار دارد. همچنین، شما باید در ابتدای فرآیند بهبودی نشانه‌ها را ببینید. اگر التهاب بعداً در فرآیند بهبودی دوباره ظاهر شود، ممکن است نشانه‌ای از عفونت یا مشکل دیگر باشد.

علائم عفونت یا آسیب بافت

زخم‌های دیابتی زمانی که عفونت دارند نمیتوانند بهبود یابند. بنابراین، با پزشک خود صحبت کنید اگر زخم یا پوست اطراف زخم :

- احساس تورم، درد یا گرمی دارد
- مایع یا مواد زرد رنگی از آن خارج می‌شود.
- رنگی غیر عادی دارد یا در لبه‌ها تیره است
- بوی بدی دارد
- بیش از چهار هفته طول کشیده است

اگر زخم‌ها در مدت یک ماه بهبود نیابند، آن‌ها به عنوان زخم‌های مزمن در نظر گرفته می‌شوند. اگرچه امکان دارد که زخم‌های مزمن به تنهایی بهبود یابند، بهتر است به کمک پزشک راه حلی برای آن بیابید تا علت عدم بهبود زخم را شناسایی کنید و درمان بدهید.



زخم دیابتی چگونه درمان می شود؟

نکاتی برای کمک به بهبود زخم دیابتی

در خانه می‌توانید اقداماتی انجام دهید تا اطمینان حاصل شود که زخم‌های کوچک به مشکلات بزرگ تبدیل نمی‌شود. یکی از مهمترین موارد مراقبت از زخم، نظارت بر زخم برای جلوگیری از بروز علائم عفونت و التهاب است. در ادامه تعدادی از نکات دیگر آورده شده است:

- زخم‌ها، بریدگی‌ها و زخم‌های دیگر را بلافاصله پیدا کنید و درمان کنید.

اگر زخم‌های جدید خود را بلافاصله درمان کنید، می‌توانید به مراقبت از آن‌ها قبل از اینکه بدتر شود بپردازید. بنابراین هرچه زودتر

بریدگی یا زخمی پیدا کنید.

دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید.

- زخم را با آب گرم بشویید.

- فشار را برای متوقف کردن خوندهی اعمال کنید.

- کرم ضد عفونی کننده بزنید و با پانسمان بپوشانید.

البته، اگر ندانید چه زخمی دارید، نمی‌توانید سریعاً آن را درمان کنید. پس اگر از نوروپاتی رنج می‌برید، برای زخم‌های جدید به دنبال باقی مانده باشید. هر روز دست‌ها و پاهایتان را بررسی کنید و فراموش نکنید که بین انگشتان پاهای خود را نیز بررسی کنید.

- از بخشی که زخم در آن است، فشار را بردارید

اگر زخم به طور مداوم باز شود یا آسیب ببیند، به سرعت بهبود نخواهد یافت و ممکن است بسیار بدتر شود. بنابراین اجتناب از تحمیل استرس، فشار بر زخم‌ها مهم است. این می‌تواند برای برخی از زخم‌ها مانند زخم‌های پا سخت باشد. اگر نیاز به کمک دارید، با پزشک خود در مورد راه‌های حفاظت از زخم‌هایتان در حالی که تحرک دارید صحبت کنید. کفش‌های ویژه و فوم‌های قابل تنظیم گزینه‌های متداولی هستند.

- زخم‌تان را تمیز نگه دارید و با پانسمان‌های مناسب بپوشانید

زخم‌ها هنگامی که تمیز و مرطوب باشند سریع‌تر بهبود می‌یابند. بنابراین مهم است که آن‌ها را به سرعت تمیز کنید و بپوشانید. اگر بریدگی یا زخمی جدید دارید، پانسمان اساسی و کرم ضد عفونی کننده تاثیر دارد. اما اگر زخم‌هایی دارید که عفونی یا جدی‌تر هستند، یک وقت ملاقات با پزشک بگذارید تا بدانید کدامین روش مراقبت از زخم برای شما بهترین است. پزشک شما احتمالاً انواع مختلفی از پانسمان‌های مراقبت از زخم دیابتی را برای محافظت از زخم و ترویج بهبودی پیشنهاد خواهد کرد.

انواع معمول پانسمان‌ها برای مراقبت از زخم دیابتی

پانسمان‌های فوم

پانسمان‌های فوم بسیار نرم و جذب‌کننده هستند و برای زخم‌هایی که بسیار نشت دارند یا بسیار مایع هستند استفاده می‌شوند و به حفاظت از زخم در برابر آسیب فیزیکی کمک می‌کند.

پانسمان‌های آلژینات

این نوع پانسمان‌ها اصولاً از جلبک تهیه شده‌اند. آن‌ها می‌توانند تا بیست برابر وزن خود را در رطوبت نگه دارند که این انتخاب عالی برای زخم‌های عمیق و زخم‌هایی با ترشح است. یک مزیت دیگر از پانسمان‌های آلژینات این است که از رشد باکتری‌های جدید را جلوگیری می‌کنند.

پانسمان‌های هیدروژل

هیدروژل یک ژل مبتنی بر آب است که طراحی شده است تا یک منطقه را مرطوب نگه دارد. اگر زخم شما خشک یا پوشیده از پوست مرده باشد، پزشک شما ممکن است پانسمان هیدروژل را برای ارائه رطوبت توصیه کند. این می‌تواند به تجزیه بافت مرده و ترویج رشد سلول کمک کند. این نوع پانسمان‌ها، معمولاً برای زخم‌های عفونی استفاده نمی‌شود.



زخم دیابتی چگونه درمان می شود؟

چه اتفاقی می افتد اگر زخم های دیابتی درمان نشوند؟

زخم ها با مراقبت و توجه بهتر، به سرعت بهبود می یابند. اما زمانی که شما با دیابت زندگی می کنید، زخم های روزمره احتمالاً جدی شوند زمانی که برای مدت طولانی تری باقی بمانند.

اگر زخم های پا در افراد دیابتی درمان نشوند، ممکن است به زخم های پا تبدیل شوند که اغلب به آنها زخم های پا دیابتی می گویند. چگونه می توانید بفهمید که زخم پا دیابتی است؟ در مراحل اولیه اش، زخم دیابتی ممکن است شبیه یک حساسیت یا سوختگی به نظر برسد. حدود ۲۰-۲۵٪ از افراد دیابتی در طول عمر زخم پا خواهند داشت.

دلایل زخم پا دیا بتی

کالوس، پا را تشکیل می‌دهد. کالوس خسارات مداومی می‌بیند. اغلب این اتفاق وقتی رخ می‌دهد که فرد نوروپاتی داشته باشد و نتواند احساس کند که پایش آسیب دیده است.

از آنجایی که کالوس آسیب دیده در زمان مورد نیاز درمان نمی‌شود، پوست ساییده می‌شود و منجر به یک زخم می‌شود.

چگونه زخم پا دیا بتی به نظر می‌رسد؟

بیشتر زخم‌های پا در کف پا شما هستند، اغلب نزدیک انگشت بزرگ پا مانند یک زخم قرمز به نظر می‌رسد. ممکن است یک زخم پا در مرحله اولیه باعث ترشح مایع شفاف از زخم شود. اگر مایع شفاف باشد و زخم بدبو باشد، ممکن است علامت عفونت باشد.

اگر زخم پا دارید، باید با پزشک خود در مورد درمان‌های زخم پا دیابتی صحبت کنید. اگر عفونت دارد، باید در اسرع وقت به پزشک خود مراجعه کنید.

زخم‌های پا دیابتی ممکن است مدت زمان طولانی برای بهبود داشته باشند - حدود سه ماه - و شما باید به طور مکرر با یک پزشک، مشاوره داشته باشید تا اطمینان حاصل کنید که فرآیند بهبودی در مسیر صحیح است. در برخی موارد، شاید نیاز به کفش‌های ویژه برای کاهش فشار بر زخم باشد.

اگر زخم پا شما بهبود نیابد، ممکن است به چیزی جدی‌تر تبدیل شود، حتی از دست دادن یک عضو.

دیا بت و گانگرن

گانگرن زمانی اتفاق می‌افتد که بافت بدن مرده است - خوشبختانه، این حالت رایج نیست. اما چیزی است که باید به دنبال آن باشید، زیرا اگر زمانی به دست آید و درمان نشود، می‌تواند مشکلات جدی ایجاد کند.

گانگرن اغلب با یک زخم عفونی شروع می‌شود. معمولاً در یک منطقه خاص مانند یک انگشت یا انگشت پا شروع می‌شود، و سپس ممکن است به مرور زمان گسترش یابد. اگر عفونت برای مدت زمان طولانی درمان نشود، بافت‌های اطراف ممکن است شروع به مردن کنند. علائمی که باید به آنها توجه کنید عبارتند از:

خط قرمز اطراف زخم که سیاه می‌شود.

افت حس در اطراف زخم

پوستی که رنگ غیر عادی دارد، مانند قرمز، آبی، مسی یا سبز-سیاه زخم‌هایی که به طور مکرر در همان محل دوباره ظاهر می‌شوند.

اگر فکر می‌کنید گانگرن دارید، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. پزشک بافت متضرر را پاک کرده و آن محل را پاکسازی می‌کند، احتمالاً با پوست‌گذاری، عفونت با آنتی بیوتیک‌ها درمان می‌شود. اگر گانگرن به موقع درمان نشود، نتیجه ممکن است بریدگی باشد. پزشک ممکن است نیاز به برداشتن یک انگشت یا انگشت پا را داشته باشد تا جلوی گسترش گانگرن را بگیرد و اگر بافت‌های مرده زیادی وجود داشته باشد، ممکن است نیاز به برداشتن یک بازو یا پا داشته باشد. در برخی موارد، گانگرن می‌تواند موجب مرگ شود، بنابراین اطمینان حاصل کنید که در روز اولین علائم این حالت درمان را دریافت می‌کنید.