

به نام خدا

رهنمودهایی در مورد پیشگیری از زخم پای دیابتیک

مؤلفان:

امید شاه محمدی

حسین حسنی آقبلاغ

محمد ملکی

با نظارت علمی:

صادق جمشیدیان

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : جمشیدیان، صادق، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور : رهنمودهایی در مورد پیشگیری از زخم پای دیابتیک/مولفان امید شاه‌محمدی،
حسین حسنی آقبلاغ، محمد ملکی؛ با نظارت علمی صادق جمشیدیان.
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۹۲ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۹۳۲-۸-۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : پای دیابتی
پای دیابتی -- تشخیص
شناسه افزوده : شاه‌محمدی، امید، ۱۳۷۹-
شناسه افزوده : حسنی آقبلاغ، حسین، ۱۳۷۴-
شناسه افزوده : ملکی، محمد، ۱۳۷۵-
رده بندی کنگره : RM۲۱۶
رده بندی دیویی : ۸۵۴/۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۸۳۰۶۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

Diabetic Foot

Diabetic Foot -- Diagnosis

نام کتاب : رهنمودهایی در مورد پیشگیری از زخم پای دیابتیک
مولفان : امید شاه محمدی - حسین حسنی آقبلاغ - محمد ملکی
نظارت علمی : صادق جمشیدیان
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۳
چاپ : زبرجد
قیمت : ۹۲۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۹۳۲-۸-۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران
Chaponashr.ir

فهرست

- سخن مترجم ۵
- واژه نامه: ۷
- چکیده ۱۱
- لیست توصیه ها ۱۵
- مقدمه ۲۱
- موارد بروز شده در پروتکل های سال ۲۰۲۳: ۲۵
- روش انجام بازنگری: ۲۵
- بیانیه تعارض منافع ۲۹
- یافته ها ۳۱
- توصیه ها ۳۳
- سوالات بالینی کلیدی: ۳۳
- طبقه بندی خطر: ۴۰
- A-3. آموزش خود مراقبتی پا: ۴۵
- B-3 ارائه آموزش ساختاریافته در مورد خودمراقبتی از پا: ۴۹
- C-3. دستورالعمل های مرتبط با مدیریت فردی مرتبط با زخم پا ۵۴

- ۴-D. اطمینان از رعایت یک روتین مناسب در هنگام پوشیدن کفش ۵۸
- A-5. درمان فاکتور های اولسراتیو (پیش اولسراتیو) در زخم های پا ۶۵
- ۵-B. مداخلات جراحی: ۶۷
- تمرینات مرتبط با پا و فعالیت های تحمل ۷۱
- ۶)مراقبت یکپارچه از پا: ۷۸
- ملاحظات ۸۲
- دستور کار پژوهش های آتی: ۸۶
- اظهارات پایانی ۹۰
- بیانیه های تضاد منافع تولید ۹۱
- تقدیر و تشکر ۹۲

سخن مترجم

دقیقا آخرین جملاتی که آهسته و پیوسته از انتهای خودکار خسته از چرخش روزگرم، دقیقا بر روی آخرین برگ از دفتر کاهی ام نوشته می شوند، قرار است اولین جملاتی باشند که به برگه های کتاب می چسبند. همیشه بی صبرانه منتظر نوشتن این قسمت از کتاب هایم بودم و هزاران نغز و حکایت در سر می پروراندم تا روی این برگ از کتاب، روی تنها برگگی از کتاب که انگار سهم توست، بنویسم باز هم حکایت عجیب دیگری رقم خورد. شاید به صفحات خیره شدید و به دنبال حکایات پنهان می گردید و شاید هم با طبعی نغیز صفحه را برمیکردانید، به امید آنکه حکایات در پس آن پنهان گشته باشد و به آن نگاه می کنید.

راستش را بخواهید...

اگر این چنین و در نیمه های شب سرد و طاقت فرسای زمستانی گرم و روشن مروارید کلام را یکی یکی در رشته ادب جای می دهم، در پس فرسنگ ها، سرما و سیاهی عزیزی نفس می کشد که از برکت گرمای نفس هایش هنوز جانی در تن باقی مانده رسم ادب به جای آورده و در سرآ؛ کلامم را با یاد او متبرک می کنم. براستی هزاران داستان و شعر به چه کار آید آن زمان که همه را برای او خواهی؟

من در تمام طول مدت نگارش این متن، در لحظه لحظه ی آن، بیاد کسی بودم که عزیزتر از جان است. پس او در لابلای کلمات جا خوش کرده است و این تنها برگ از کتاب نیست که به او اختصاص دارد.

دلیل این همه ارادت آن است که آن روزگار که حتی من، خویشتن را نمی خواستم، او بود که هر لحظه و هر زمان محبتش را بی بدیل نثار من کرد.

ارادتمند رفیق جان، متخصص مرام های ابدی،
و به توکل نام اعظمت، الهی به امید تو...

واژه نامه:

کالوس بیش از حد (Excess callus): کالوسی توسط یک متخصص مراقبت سلامت و به عنوان زائده ای نیازمند دبریدمان تلقی می شود.

پایبندی (Adherence): تا چه حد رفتار فرد با توصیه های توافق شده برای درمان ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی مطابقت دارد و تا حد امکان به صورت کمی بیان می شود.

متخصص مراقبت های بهداشتی آموزش دیده (Adequately trained healthcare professional): فردی که طبق استانداردهای ملی یا منطقه ای دانش، تخصص و مهارت لازم برای انجام یک کار مشخص در غربالگری، معاینه یا مدیریت فرد مبتلا به دیابت و در معرض خطر زخم پا را دارد.

کفی سفارشی (Custom-made insole): کفی که با استفاده از قالب دو بعدی یا سه بعدی از پا به صورت سفارشی روی پای فرد و اغلب در یک ساختار چند لایه و با هدف از بین بردن فشار مکان های در معرض خطر نظیر کف یا پشتی پا ساخته می شود.

زخم پا مرتبط با دیابت (Diabetes-related foot ulcer (DFU)): به تعاریف موجود در منابع گایدلاین مراجعه کنید.

کفش فوق العاده عمیق (Extra-depth footwear): کفش هایی که با عمق و حجم اضافی ساخته شده اند تا تغییر شکل هایی مانند پنجه، انگشتان چکشی را در خود جای دهند و یا فضایی را برای کفی ضخیم فراهم کنند. معمولاً، حداقل ۵ میلی متر عمق بیشتری نسبت به کفش های معمولی دارند.

تغییر شکل پا (Foot deformity): تغییرات، انحراف و یا تغییر شکل و اندازه طبیعی پا، مانند انگشتان چکشی، انگشتان پنجه کلاغی، یا نورو-استئوآرتروپاتی، پای شارکوت، تروما و له شدگی، قطع عضو و تحرک محدود مفاصل پا یا مچ پا را تغییر شکل پا می نامیم.

تمرینات مربوط به پا (Foot-related exercises): هر تمرین بدنی که به طور خاص، پا یا اندام تحتانی را با هدف تغییر عملکرد پا هدف قرار می دهد، که شامل کشش و تقویت عضلات پا و مچ پا و تمرینات عملکردی مانند تمرینات تعادل و راه رفتن باشد.

خود مراقبتی از پا (Foot self-care): مداخلات مراقبت از پا که فرد مبتلا به دیابت می تواند در خانه انجام دهد، که شامل: معاینه پا، شستن پاها، خشک کردن دقیق بین انگشتان پا، کوتاه کردن ناخن، استفاده از نرم کننده ها برای پوست، عدم استفاده از عوامل شیمیایی یا گچ برای از بین بردن پینه ها، معاینه کفش، اجتناب از راه رفتن با پای برهنه یا دمپایی با کف نازک، پرهیز از پوشیدن جوراب های تنگ و اجتناب از قرار گرفتن در معرض سرما و گرمای شدید می شوند.

خود-مدیریتی پا (Foot self-management): مداخلات کمکی پیشرفته ای که فرد مبتلا به دیابت می تواند در خانه از آن ها استفاده کند، که شامل: سیستم های نظارت در منزل، مداخلات سبک زندگی، پزشکی از راه دور و برنامه های تکنولوژیکی است.

اصلاح کفش (Footwear modification): اصلاح کفش های موجود با هدف درمانی خاص (به عنوان مثال کاهش فشار) را می نامند.

بریس های داخل کفش (نیمه) سخت و سفت (In-shoe (semi-)rigid orthosis): اصطلاحی است که برای دستگاه های با هدف دستیابی به کاهش فشار یا تغییر در عملکرد پا بکار می رود و می تواند پیش ساخته یا سفارشی باشد.

تحرك محدود مفصل (Limited joint mobility): کاهش تحرك مفاصل پا، از جمله مچ پا که ناشی از تغییرات در مفاصل و بافت های نرم مرتبط است را تحرك محدود مفصل می نامیم.

آموزش ساختاریافته (Structured education): هر روش آموزشی که به صورت هدفمند ارائه می شود و دارای اشکال مختلفی، مانند آموزش کلامی، یک به یک، مصاحبه انگیزشی، جلسات گروهی آموزشی، آموزش ویدیویی، جزوات، نرم افزار، آزمون ها و آموزش تصویری است.

کفش درمانی (Therapeutic footwear): اصطلاح عمومی، برای کفش هایی که به گونه ای طراحی شده و دارای اثرات درمانی هستند، که توسط یک کفش معمولی نمی توان این انتظارات را فراهم کرد.

فعالیت تحمل وزن (Weight-bearing activity): فعالیتی که طی آن پا با حمایت از وزن بدن فرد حرکت میکند و تا حد امکان بصورت کمی بیان می شود. شامل راه رفتن و ایستادن (مثلا دوچرخه سواری با وجود حرکت پاها به علت عدم تحمل وزن جز این حرکات محسوب نمی شود).

چکیده

این دستورالعمل (۲۰۲۳)، حاصل تلاش های کارگروه بین المللی زخم پای دیابتیک، در مورد پای دیابتی و پیشگیری از زخم پا در افراد مبتلا به دیابت است (IWGDF). این دستورالعمل، پزشکان و سایر متخصصان مراقبت سلامت را مورد هدف داده و بصورت دوره ای پروتکل های نگاشته شده در آن را به روزرسانی می کند.

در نگارش این دستورالعمل از روش (GRADE) برای ابداع سؤالات بالینی و پیامدهای بسیار مهم در قالب (PICO) استفاده شده است و برای نوشتن توصیه ها و منطق و استناد به منابع علمی پزشکی، از روش هایی نظیر متآنالیز و مرور سیستماتیک بهره بردیم. این توصیه ها بر اساس کیفیت شواهد یافت شده در مرور سیستماتیک و نظر کارشناسی در مواردی که شواهد (کافی) در دسترس نبود، و سنجش تاثیرات مطلوب و نامطلوب یک مداخله، هم چنین ترجیحات بیمار، هزینه ها، عدالت در حوزه ی درمان، امکان سنجی و قابلیت کاربرد تدوین شده است.

توصیه می کنیم سالانه افراد مبتلا به دیابت را که در معرض خطر بسیار پائین ابتلا به زخم پا قرار دارند، از نظر نوروپاتی حواس محیطی (LOPS) و نارسایی شریان (PAD) های اندام های تحتانی، غربالگری کنید (جدول شماره ۱)، و افراد در معرض خطر بالاتر را در بازه های نزدیک تر مورد غربالگری قرار دهید. همچنین برای پیشگیری از زخم پا، به افراد در معرض خطر در مورد

خودمراقبتی مناسب پا، آموزش و پرهیز از قدم برداشتن بدون استفاده از وسایل محافظتی و درمان هر گونه ضایعه پیش اولسراتیو روی پا را آموزش دهید. البته به افراد مبتلا به دیابت در معرض خطر متوسط تا بالا (IWGDF risk 2-3) ، آموزش نکاتی همانند استفاده از کفش های مناسب، سازگار و طبی و نظارت بر دمای پوست پا را در دستور کار خود قرار دهید. متخصصین در صورت نیاز باید کفش های درمانی را تجویز کنند که اثر کاهش فشار کف پا در حین راه رفتن دارد تا از عود زخم کف پا جلوگیری کند.

توصیه به افراد در معرض خطر پائین تا متوسط برای انجام یک برنامه ورزشی پا و مچ پا (ترجیحا تحت نظارت)، با هدف کاهش عوامل خطر زخم و همچنین افزایش کلی فعالیت های بدنی به اندازه ی ۱۰۰۰ قدم در روز علاوه بر بی خطر بودن می تواند وضعیت قرار گیری مفاصل را اصلاح و بهبود ببخشد. در افراد مبتلا به انگشت چکشی غیرسفت و همراه با ضایعه پیش اولسراتیو، تنوتومی تاندون فلکسور روشی موثر و کاربردی است اما استفاده از پروسیجر برداشت فشار از روی عصب برای کمک به پیشگیری از زخم های پا استفاده نکنید. همچنین ارائه مراقبت یکپارچه از پا در افراد مبتلا به دیابت و در معرض خطر متوسط تا بالا (IWGDF risk 2-3)، برای کمک به پیشگیری یا عود زخم بسیار موثر واقع می شود.

این توصیه ها باید به متخصصان مراقبت سلامت کمک کنند تا مراقبت های بهتری را برای افراد مبتلا به دیابت و در معرض خطر زخم پا ارائه دهند، تعداد

روزهای بدون زخم را افزایش داده و فشار متحمل توسط بیمار و ناشی از بیماری پای دیابتیک را کاهش دهند.

لیست توصیه ها

۱) غربالگری سالانه یک فرد مبتلا به دیابت و در معرض خطر بسیار کم زخم پا (IWGDF risk 0): به منظور تشخیص علائم یا نشانه های نوروپاتی محیطی و بیماری عروق محیطی و تعیین شدت خطر ابتلا به زخم پا، با استفاده از سیستم طبقه بندی (IWGDF) خطر (*توصیه: قوی؛ قطعیت شواهد: بالا).

۲) اگر فرد مبتلا به دیابت دچار نوروپاتی اعصاب حسی یا نارسایی عروق محیطی است، غربالگری را با کمک بررسی سوابق بالینی و معاینات بیشتر پا انجام دهید، سوالات مهم شرح حال و معاینات تخصصی شامل موارد زیر می شود:

- ✓ سابقه زخم پا یا آمپوتاسیون اندام تحتانی
- ✓ تشخیص بیماری کلیوی مزمن و نارسایی های شدید کلیه (ESRD)
- ✓ وجود یا پیشرفت ناهنجاری پا
- ✓ تحرک محدود مفصل پا و مچ پا
- ✓ پینه (کالوس) بیش از حد
- ✓ هر گونه زخم یا ضایعه پیش اولسراتیو در پا

برای تعیین خطر ابتلا به زخم پا از سیستم طبقه بندی خطر و اطلاع رسانی از درمان استفاده کنید. این غربالگری را هر ۱۲-۶ ماه یکبار برای کسانی که به