

داء السكري والعناية بالقدمين

إذا كنت مريض سكر وظهرت إحدى هذه العلامات
يجب عليك التوجه إلى أقرب عيادة للقدم السكري

عند شراء الأحذية يجب
اختيارها بكل دقة بحيث
تكون مصنوعة من جلد ناعم
أو قماش وأن لا تكون ضيقة
وأن تكون أطول من إصبع
القدم.



تكلس بالأظافر



كدمة بالقدم



تورم بأحد القدمين



فقاعة مائية



تشقق بالجلد



الكالو



تجنب إستخدام المواد
الكيميائية والألات الحادة
لإزالة كالول القدم والجلد
السميك الناشف والجلد الميت.



لا تضع قدمك في الماء قبل
التأكد من درجة حرارة الماء.



إلتهابات بالقدم



إفراز صديدي



جرح بالقدم



لا تمشي حافية القدمين في
المنزل حتى خطوات بسيطة.



فطريات بين
الأصابع



إحمرار بالجلد



تغيير بلون القدم



حافظ على مستوى السكر
في الحدود الطبيعية .



إعداد
د. هناء دهشان
طبيبة سكر
عضوة لجنة تعزيز الصحة
منطقة حولي الصحية

@T3zeez_al9a7a

T3zeez_al9a7a

لجنة تعزيز الصحة - حولي



Design by Behealthy (55059977)

داء السكري والعناية بالقدمين



فحص القدم يوميا وتبليغ الطبيب فوراً عند الشعور بالألم لمدة طويلة، تتميل، وخز في أي جزء من القدم، ظهور علامة للاحمرار، تورم، التهاب، تشققات أو تقرحات مهما كانت صغيرة.



تقليم الأظافر بعناية على شكل مستقيم وليس بشكل قصير جداً وليس بإستدارة الظفر ومن الممكن استخدام مبرد لتسوية الأظافر.



ممكّن استخدام المرآة لفحص أسفل القدمين.



إن العناية بالقدمين من المتطلبات الصحية الضرورية لأي فرد، وعند الإصابة بداء السكري تكون العناية بالقدمين أكثر ضرورة لأن قديمي مريض السكر تتعرض للجروح والالتهابات بسبب نقص الدورة الدموية وتلف أعصاب القدمين مما يؤدي إلى ضعف في الإحساس مع تتميل وخطر وإحساس بالبرودة والألم.

عند إصابة القدمين بأي جرح فإن الألم يكون خفيفاً أو معدوماً مما يجعل الوضع خطيراً جداً.

فالجرح قد يتلوث ويسبب مشكلة أسوأ من الإصابة الأولية وذلك دون أن يشعر المريض بأي شيء وقد يلتهم الجرح وتوسع حالته ويصل إلى مرحلة تستدعي المكوث في المستشفى مدة طويلة أو قد تصل إلى بتر الجزء أو الطرف المصاب لاسمح الله.

أسباب مشاكل القدمين:

- اعتلال الأعصاب.
- قصور الدورة الدموية.
- الحذاء الغير مناسب.
- إصابات القدمين.
- زيادة الضغط على أماكن الارتكاز.

غسل القدم يوميا بالماء الدافئ والصابون مع استخدام فرشاة جسم ناعمة جداً وتجنّبها بدقة خاصة بين الأصابع.



ارتداء الجوارب المناسبة والمريحة ولا يجب أن تكون ضيقة أو مصنوعة من النايلون (الأفضل أن تكون من القطن). ويفضل أن تكون مقلوبة بحيث تكون الخياطة بالخارج مع تغييرها يوميا.



النظر في داخل الحذاء كل يوم والتأكد من عدم وجود تمزق أو خشونة أو أجسام غريبة مثل الحصى التي من الممكن أن تصيب القدمين. (ولابد من استخدام اليدين لهذا الغرض وليس مجرد النظر).

إستخدام المرطبات والزيوت المحافظة على جلد القدم ناعماً وذلك بإضافة كريم أو سائل ترطيب وخاصة عند كعب القدم مع تفادي المناطق التي بين الأصابع.

