

خطوة بخطوة

إرشادات لأقدام صحية

للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري

بعض الدقائق في اليوم للعناية بقدمك تحميك من مشاكل كثيرة في المستقبل.

الإرشادات التالية سوف تساعدك على العناية بقدمك بدقة.

كيف تحدث مشاكل القدم؟

مرض السكري قد يؤدي إلى الإضرار بأعصاب القدم والساق ويسبب في فقد الحس

أي إصابة أو أذى في القدم (مثل لذلك إرتداء حذاء ضيق يسبب قروح).

يمكن عدم الشعور به ويؤدي إلى عدة مشاكل مثل التقرحات.

مرض السكري يؤدي إلى إعاقة إمداد القدم والساق بالدم وهذا من شأنه أن يؤدي إلى

إصابة الرجل ببرودة مؤلمة ، لهذه الأسباب، فإن خروج الساق والقدم تلتئم بصعوبة

وعليه أصابتها بالالتهابات الميكروبية.

أفحص قدمك:

الجلد المتضرر قد يسبب التهاب، أفحص قدمك بعناية لمعرفة الجروح الخدوش،

والأورام والالتهابات أو تغير لون جلد القدم، إذا لم تتمكن من الفحص بدقة أطلب من

شخص آخر أن يقوم بالفحص لك، لمس قدميك بيدك يساعدك على اكتشاف أي ورم

أو نتوء أو حبوب ساخنة أو باردة، أغسل أي جرح بالماء وضع عليها شريط لاصق

واتصل بإحصائي علاج القدم أو بالطبيب.

من الضروري أن تغسل وتفحص قدمك كل يوم، واستعمل ماء دافئ وسائل منظف ولا

بد من تجفيفهم جيداً وبلطف، ولا تنسى أن تقوم بالتجفيف بين الأصابع، استعمل

مرهم مرطب للحفاظ على جلد ناعم ورطب ولكن لا تقوم بالدهان بين الأصابع حتى ل

يصبح الجلد رطب جداً.

تجنب حرق قدميك:

الكثير من الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري فقد لا تستطيع أن تشعر بالحرارة أو البرودة أو الألم جيداً في قدميك. ويجب عليك أخذ الكثير من الاحتياط من أجل ذلك.

أحذر من حرق نفسك بالماء الساخن، إذا كنت تستخدم الحاف الكهربي تذكر دائماً إغلاقه قبل النوم، لا تضع قدمك قرب النار أو المدفئة، أفحص درجة حرارة ماء الاستحمام باستخدام كوع يدك قبل الدخول فيها.

قص الأظافر:

يجب دائماً قص الأظافر بطريقة مستقيمة لا تقطع أو تقضم الأجزاء الجانبية من الأظافر، إذا قلت عند حاسة الشعور أو مرور الدورة الدموية في قدمك، إنه من الآمن ترك هذا العمل لأخصائي علاج القدم، أو طلب النصيحة.

الكالو وعين السمكة

الكالو وعين السمكة يجب معالجتها بواسطة اخصائي علاج القدم، لا تحاول قطعهم بنفسك ولا تستعمل طريقة الكي.

أفحص أحذيتك بانتظام:

مقاس الحذاء يجب أن يكون جيداً، ويفضل الحذاء ذو الرباط وجزء ناعم من على الأعلى وواسع عند الأصابع، هذا سوف يساعد عضلات قدمك على العمل بطريقة جيدة، عند شرائك للحذاء دائماً أطلب أخذ مقاس قدمك، ارتدي الحذاء الجديد لمدة ساعة أو إثنتين في أول مرة بدل دائماً الجوارب بواحدة نظيفة أو الجوارب المريحة عند اللبس، افحص حذائك والجوارب قبل ارتدائهم في كل مرة. التمزق، الحجارة الصغيرة، والأظافر الطويلة يمكن أن تضايق أو تضر بجلدك لا تدخن:

التدخين يضر بالدورة الدموية، اطلب النصح والمعلومات من مركز الصحة على كيفية الامتناع عن التدخين، لمزيد من المعلومات عن العيادات المحلية للامتناع عن التدخين اتصل بمركز الصحة وأطلب المساعدة الخاصة السكري، كل المعلومات المكتوبة هنا هي عن قدمك خاصاً.