



## مرض السكري و صحة القدمين



### مرض السكري و العناية بالقدمين

ضع كريماً مرطباً لترطيب القدمين  
( لا تضع الكريم بين الأصابع )



جفف قدميك جيداً و خاصة بين الأصابع



اغسل قدميك جيداً بالماء و الصابون



لا تمشي حافي القدمين



استخدم المبرد لتشكيل الأظافر أو قصها



إفحص قدميك للتأكد من عدم وجود جروح  
أو تقرحات



إفتر حذاء جيداً ومريحاً و إفحص الحذاء يومياً  
للتأكد من خلوه مما يجرح القدمين



غير الجوارب يومياً بحيث أن تكون قطنية



● إشر حذائك بعد الظهر أو المساء (حيث تكون قدمك منتفختين أكثر) وهكذا لن تشتري حذاءً ضيقاً.

● لا تستخدم مطلقاً المياه الساخنة (المطارة) لتدفئة القدمين.

● إمتنع عن التدخين, حيث ان التدخين يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية في القدمين مما يؤدي إلى عدم إلتئام الجروح.

● لا تقص أو تزيل الكالو وعين السمكة (مسمار لحم) أو أي زوائد جلدية بأدوات حادة كالمقص أو السكين بل يجب أن تذهب إلى الطبيب أو أخصائي الأقدام لإزالتها.

● إبلف طبيبك عند تعرض قدميك لأي تغيير مثل (جروح , إحصار, خدوش , إنتفاخ).

● من الضروري جداً الإهتمام بالقدمين إذا كنت مريضاً بالسكر

● إرتفاع السكر في الدم يؤثر تأثيراً بالغاً على الأعصاب و تدفق الدم في القدمين.

● الإحساس بتنمل و وخز كالإبر في القدمين هي إحدى علامات مشاكل إرتفاع السكر في الدم

● إنه من الضروري جداً أن تزور أخصائي قدم السكر أو طبيب الصحة الأولية لفحص القدمين سنوياً

## نصائح للعناية بالقدمين

● إفحص قدميك يومياً و تأكد من عدم وجود تشققات أو جروح أو جفاف في جلدة القدمين أو بين الأصابع.

● إذا كنت لا تتمكن من رؤية القدمين إستخدم المرآة لفحص قدميك.

● إغسل قدميك بالمابون والماء الدافئ مع الحرص على فحص حرارة الماء بمرفقك قبل البدء بالغسل.

● عدم غمر الأقدام بالماء أكثر من خمس دقائق.

● جفف قدميك بمنشفة ناعمة خاصة بين الأصابع وذلك بالضغط على قدميك و ليس فركهما.

● إستخدم كريماً مرطباً بعد الغسل أو الإستحمام ولكن ليس بين الأصابع.

● قلم أظافر قدميك بعناية على شكل مستقيم عرضي ولا تقلم أظافرك بشكل قصير جداً . إستعمل المبرد لتشكيل الاظافر.

● تجنب المشي حافي القدمين داخل المنزل أو خارجه.

● إحرص على إستخدام الجوارب القطنية الناعمة بدون درزات ضيقة أو حواشي ضاغطة على الجلد مع الحرص على تغييرها يومياً.

● تحسس داخل حذاءك بانتظام قبل إرتدائه للتأكد من خلوه مما يمكن أن يلحق الأذى بقدميك مثل الحصى.

● إختار حذاء جيداً ومريحاً و يفضل أن يكون مصنوعاً من الجلد الناعم. تجنب إستخدام الأحذية المفتوحة من الأمام (النعال و الصنادل) و الأحذية ذات الكعب العالي و الضيقة.