



وزارة الصحة

كيف تحمي قدميك

من مضاعفات السكري؟

وزارة الصحة
MINISTRY OF HEALTH

MINISTRY OF HEALTH - MEDIA OFFICE



الصليخات - وزارة الصحة - الدور الثاني - المكتب الاعلامي



@Urti_q8



@arikuwait



ari-kuwait.com



kuwaitari



q8 media



24861035

يتعرض مرضى السكرى للعديد من المشاكل بالقدم اذا لم يتم السيطرة على مستوى السكر بالدم. و تحدث معظم مشاكل القدم بسبب تضرر الأعصاب (الاعتلال العصبى السكرى) أو بسبب ضعف الدورة الدموية فى القدمين أو بسبب تضرر الجهاز السمبثاوى (الودى) و هو جزء من الجهاز العصبى الذاتى.

و من مضاعفات السكرى التى يمكن أن تصيب القدمين: التئميل. فقد الاحساس بالقدمين. التعرض للالتهابات المتكررة. عدم شفاء الجروح. ضعف الدورة الدموية يمكن أن يؤدى الى حدوث التقرحات و الغرغرينا ثم البتر لا قدر الله.

خطوات أساسية لمنع مضاعفات مرض السكرى على القدم:

١- ضبط مستوى السكر بالدم

٢- ضبط ارتفاع ضغط الدم و مستوى الكولسترول بالدم.

٣- الامتناع عن التدخين: التدخين يفاقم ضيق الشرايين و يعيق وصول الاكسجين و المغذيات الى أنسجة القدم و يبطئ شفاء الجروح و التقرحات.

٤- ممارسة النشاط البدنى تحسن من الدورة الدموية . مارس رياضة المشى بعد استشارة الطبيب.

العناية بالقدم :

- افحص قدميك يوميا للتأكد من عدم وجود أية تغيرات بالقدم سواء اللون أو الشكل أو الحرارة أو الاحساس.

- افحص قدمك و تأكد من عدم وجود جروح أو التهابات و خاصة بين الأصابع و السطح السفلى للقدم و يمكن استخدام مرآة لرؤية أسفل القدم.

- افحص قدميك بواسطة اختصاصى القدمين مرة على الأقل سنويا.

- اغسل قدميك يوميا بماء فاتر و ليس ساخنا و جففهما جيدا خاصة بين الاصابع.

- رطب القدمين يوميا بالفازلين أو كريم مرطب و لكن لا تضع المرطب بين الاصابع لتجنب التهابات.

- قص الأظافر بطريقة مستقيمة و لاتقص الجلد حولهما حتى لا تتعرض للعدوى

- لا تمشى حافيا. و لا ترتدى الأحذية المفتوحة حتى لا تتعرض للاصابات.

- ارتدى الأحذية المريحة و الجوارب القطنية حتى فى المنزل لحماية القدم.

- بدل الجوارب عند التعرق لمنع الاصابة بالفطريات

- تدرج فى ارتداء الأحذية الجديدة و لا ترتديها لفترات طويلة لحماية القدم من الجروح .

- لا تحاول ازالة التقرنات أو مسمار القدم بمفردك سواء عن طريق القص أو باستخدام المواد الكيماوية حتى لا تتسبب فى الالتهابات و الحروق.

- استخدم الحجر الخفاف يساعد على عدم تكون التقرنات لكن يجب استخدامه على جلد رطب حتى لا يحدث تشققات.

- احمى قدمك من الحرارة و البرودة: لا تضع قدمك فى مياه ساخنة. لا تستخدم زجاجات الماء الحارة أو الأغطية الكهربائية لتدفئة القدمين.

- حافظ على سريان الدم فى القدمين : ارفع قدميك عند الجلوس. حرك مشط القدم و الكاحل كل خمس دقائق عند الجلوس لفترات طويلة. لا تضع ساق فوق الأخرى عند الجلوس.