966 50 416 5500
info.msss24@gmail.com
jmALmaqam

التوعية والتثقيف
للتخصصات الجراحية
"الإصدار الثاني"

القدم السكرية

العناية بالقدم السكرية

مرضى السكري معرضون لإصابات القدمين التي تعتبر من أهم المضاعفات المزمنة للسكري وحتى البسيط من هذه الإصابات قد تتحول إلى مشكلة خطيرة .

كيف أعتني بقدمي؟

1- اغسل قدميك يوميا" بالماء والصابون الخالي من المواد الكيميائية وجففهما جيدًا باستخدام منشفة نظيفة خصوصا ما بين الأصابع .

2- تجنب استخدام الماء الحار أو البارد جدًا، وافحص حرارة الماء بواسطة مرفقك أو باستخدام ميزان للحرارة قبل الاستحمام

3- تجنب غطس قدميك في الماء إلا إذا نصح به الطبيب

ما هي العوامل المساعدة على إصابة القدمين

1- ضعف الدورة الدموية
القدم تصبح باردة ، زرقاء اللون، متورمة ، الجروح تلتئم ببطئ

2- اعتلال الأعصاب
يضعف الإحساس بالألم البرودة ،الحرارة

3- تفقد القدمين خاصية التعرق تصبح القدمين جافة

4- القروح وتكون على ظهر القدم أسفل الأصابع

افحص القدمين :

- افحص قدميك جيدًا للتأكد من عدم وجود خدوش أو جروح ، بثور أو تشققات بسبب جفاف أو احمرار الجلد أو نمو أظافر أصابع القدمين داخل الجلد .
- افحص دائما ما بين أصابع القدمين للتأكد من عدم وجود التهابات فطرية وجفاف .
- افحص أعلى وباطن القدم بالاستعانة بمرآة أو مكبر
- تأكد من درجة إحساسك بالألم والحرارة أو البرود

جمعية المقام الصحية للتخصصات الجراحية
Al Maqam Society for Surgical Specialities

966 50 416 5500
info.msss24@gmail.com
jmALmaqam

التوعية والتثقيف
للتخصصات الجراحية
"الإصدار الثاني"

القدم السكرية

كيف أعتني بجلد القدمين

- إذا كان جلد قدميك جافًا استعمل قليلا من الكريم المرطب أعلى وأسفل باطن القدم ، ولا تضعه بين أصابع القدم
- إذا كان جلدك رطبا" (نتيجة لإفراز العرق) استخدم بودرة الأطفال ولا تضع كمية كبيرة بين أصابع القدمين حتى لا تصبح مثل العجين
- تجنب أن تكون قدميك رطبتين أو جافتين أكثر من اللازم لا تقطع أو تقص مسامير القدم ولا تستخدم أي مواد كيمائية لإزالتها
- قلم أظافر القدمين على شكل مستقيم عرضي ، ولا تقلم أظافر قدميك بشكل قصير جدًا ولا عند الحواف ويستحسن استخدام المبرد

كيف أعتني بالجروح و الخدوش

1- اغسل مكان الجرح بالماء · الدافئ والصابون استعمل مواد مطهرة غير مركزة لتعقيم الجروح

2-غطي الجزء المصاب بشاش معقم ، ولا تستعمل شريط الصق على الجلد

3- لا تمشي على قدمك المصابة بقدر الإمكان .

4- إذا لاحظت تورم قدمك المصابة أو خروج صديد من مكان الجرح إذهب إلى الطبيب فورًا

كيف أحسن من الدورة الدموية؟

- امتنع عن التدخين ألنه يؤدي إلى تصلب الشرايين وضعف الدورة الدموية في القدمين وعدم التئام الجروح بسرعة

- مارس التمارين الرياضية الخاصة بالقدمين يوميًا · لتحسين جريان الدم فيهما

- تجنب الجلوس واضعًا رجل فوق الأخرى ·

جمعية المقام الصحية
للتخصصات الجراحية
Al Maqam Society for
Surgical Specialities

966 50 416 5500
info.msss24@gmail.com
jmALmaqam

التوعية والتثقيف
للتخصصات الجراحية
"الإصدار الثاني"

القدم السكرية

ماهي مواصفات لِباس القدمين ؟

احرص على اختيار الأحذية الملائمة والمريحة والمزودة بنعل جيد ومساحة كافية لأصابع القدم ويفضل أن تكون مصنوعة من الجلد

تجنب لبس الأحذية المفتوحة من الأمام (النعال، الصندل) خصوصاً النوع الذي يحتوي على سير يفصل بين الأصابع والأحذية ذات الكعب العالي والضيقة

افحص داخل الحذاء يوميًا للتأكد من عدم وجود أجسام غريبة لا تلبس أحذية بدون جوارب قطنية وتجنب لبس الجوارب المصنوعة من النايلون أو المطاط أو الجوارب الضيقة وقم باستبدال الجوارب يوميًا

تجنب المشي حافي القدمين والبس دائمًا أحذية وجوارب

تنبيه:

يجب اتخاذ جميع الاحتياطات للوقاية من إصابات القدم، وإذا تعرضت لمشكلة في قدميك فعليك إبلاغ الطبيب بمجرد اكتشافها



جمعية المقام الصحية
للتخصصات الجراحية
Al Maqam Society for
Surgical Specialities