



داء السكري والعناية بالقدمين

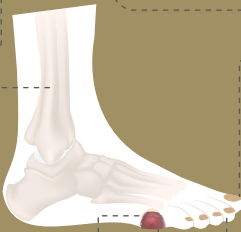
تعتبر العناية بالقدمين مطلباً صحياً مهماً لأي فرد، وفي حال كنت مصاباً بداء السكري تصبح العناية بالقدمين أكثر ضرورة لأن قدمي مريض السكري تكونان أكثر حساسية ضد الجروح والالتهابات بسبب نقص الدورة الدموية وتلف أعصاب القدمين (ضعف أو انعدام الإحساس بالأطراف).

أعراض إصابة القدم

تشوّه وتغير شكل
القدم مثل
الاعوجاج أو انحراف القدم
إلى جهة معينة

ظهور شقوق وتقرحات
و تغير لون الأظافر

تورم أجزاء
من القدم



خروج صديد
من القدم

تأخر أو عدم
التئام الجروح

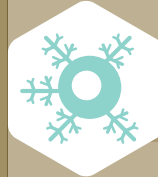
بياض منطقة
ما بين الأصابع

أسباب حدوث المضاعفات في قدمي مريض السكري

قصور الدورة الدموية.



اعتلال الأعصاب الطرفية.



خمول خلايا المناعة و بناء الأنسجة.



العوامل المؤدية لالتهابات وتقرحات القدمين

- الحذاء غير المناسب.
- جفاف الجلد وتشققه.
- انشطار الأظافر.



كيفية الوقاية من المضاعفات التي قد تصيب قدمي مريض السكري

المحافظة على معدل السكر الطبيعي.



الاهتمام بالقدمين: وذلك بغسلهما يومياً بالماء الدافئ والصابون وتجفيفهما بعد الغسيل خاصة منطقة ما بين الأصابع بالإضافة لفحص القدمين يومياً من خلال المرأة للتأكد من خلوها من الجروح.



العناية بالجلد: ترطيبه دوماً باستعمال أي نوع من الكريم المرطب خاصة كعب القدم، وتجنب السير حافي القدمين.



العناية بالأظافر: يجب تقليمها بشكل مستقيم وليس باستدارة الإظفار.



العناية باختيار الحذاء: يجب اختيار الحذاء المريح وتجنب الأحذية الضيقة ومحصها من الداخل للتأكد من خلوها من المسامير البارزة أو الأجسام الصلبة كالحصي، ويفضل ارتداء حواري قطنية بيضاء غير ضيقة قبل لبس الحذاء.



يجب اطلاع الطبيب فور ملاحظة تقرحات في القدمين أو عند الشعور بوخز أو تمييل في الأطراف .



كيفية التعامل مع جروح القدمين :

• تغطية الجرح بالشاش المعقم.



• غسلهما بالماء الدافئ والصابون.



• منع وصول الماء لمكان الجرح.



• تعقيمهما بالمسحة الطبية.



• تغيير وتنظيف الجرح يومياً.



• وضع مرهم مضاد حيوي على موضع الجرح.



متى يجب على المصاب مراجعة الطبيب ؟

• إذا لم يتحسن الجرح خلال ٣ أسابيع.



• إذا لم يشفى الجرح خلال ٣ أسابيع.

• في حال ظهور تقيح أو احمرار حول الجرح.

• عند ظهور أنسجة سوداء جافة.

