

نصائح بشأن الأحذية لمرضى السكري



من الضروري عند شراء الأحذية إختيار ما هو مناسب
لمرضى السكري، وذلك لمنع التقرحات وتقليل خطر
الإصابة بأمراض القدم السكرية



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز
Center

٢٢ — تعتبر الأحذية غير المناسبة أحد الأسباب الأكثر شيوعًا لمشاكل القدم لدى مرضى السكري.

٢٢ — اتبع هذه الإرشادات في حال عدم وجود تاريخ من التقرحات أو مشكلة في القدم:

إختيار الأحذية المناسبة

يجب عليك التأكد من أن حذائك يوفر دعمًا كافيًا لقوس القدم وعمقًا كافيًا وعرضًا واسعًا في مقدمة الحذاء لأصابع القدم، ومساحة لا تقل عن 1 سم من أطول إصبع قدم لديك ونهاية الحذاء. يمكن أن يتغير شكل قدميك بمرور الوقت، لذا عند شراء الأحذية، تأكد دائمًا من ملائمتها بعناية. من الناحية المثالية، قم بقياس قدميك وتجربة الأحذية الجديدة بعناية.



رباط الأحذية

نوصي المرضى بارتداء أحذية تحتوي إما على أربطة أو أشرطة للتثبيت، حيث أن الأحذية سهلة الارتداء قد لا تكون ملائمة للقدمين وتزيد من خطر ظهور البثور.



علو الكعب

يجب أن يكون حذائك اليومي ذو كعب منخفض أقل من 3 سم، فهذا سوف يقلل من خطر تكون مسامير القدم أسفل القدمين. كما يجب أن تكون الأحذية مصنوعة من جلد ناعم أو مادة قماشية لأن هذه المواد تسمح بمحيط وملاءمة جيدة.



بطانة الأحذية

يجب أن يكون حذائك ذو بطانة مناسبة، حيث يمكن أن يتسبب مرض السكري في ضمور الطبقة الدهنية الموجودة أسفل أقدامنا والتي تغطي مشط القدم، مما قد يسبب انزعاجًا كبيرًا عند المشي ويعرضك لخطر متزايد للإصابة بالتقرحات. يمكن أن تكون الأحذية الرياضية خيارًا مثاليًا لأنها توفر الدعم والحماية والبطانة المناسبة.



الجوارب

قم بتغيير الجوارب يوميًا، يمكن لطبقات وثنايا الحذاء من الداخل أن تؤذي القدمين، لذا ينصح بارتداء الجوارب المناسبة لمنع احتكاك تلك الطبقات بأصابع قدميك. يجب أن تكون الجوارب مصنوعة من ألياف طبيعية، لأن الجوارب غير المناسبة قد تحد من تدفق الدم إلى قدميك.



افحص قدميك يوميًا

من المهم أيضًا أن تقوم بفحص قدميك يوميًا وأن تحرص على الكشف بشكل سنوي لدى اختصاصي القدم. إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن قدميك، فيجب مراجعة الطبيب المختص.



تحقق من حذائك

أخيرًا، ننصحك بفحص الجزء الداخلي والسفلي من حذائك قبل ارتدائه للتأكد من عدم اختراق أي جسم حاد مثل دبوس أو صخرة للنعل مما قد يؤدي إلى إصابة قدمك. افحص حذائك وانتبه لعلامات التآكل، وتأكد من عدم وجود حواف خشنة في الأجزاء الداخلية من الحذاء.



