

الخطوة المنخفضة

كتيب معلومات ونصائح عن
القدم لمرضى السكري



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



KFAS

أحد مراكز
Center

السكري هو حالة مرضية قد تستمر مدى الحياة وقد تحدث بسببها مضاعفات أو تغيرات في أجهزة الجسم والقدمين. من الممكن أن تنشأ هذه المضاعفات تدريجياً دون ملاحظتها. لذا يتوجب فحص قدمي المريض سنوياً بواسطة أخصائي القدم.

لقد تبين من خلال فحص القدم أنك لا تعاني من أي من هذه المضاعفات، وعليه فإنك تعتبر من الحالات ذات



خطورة منخفضة

إن نتائج فحص القدمين تدل على أنها طبيعية، وهذا يعني أن عوامل الخطورة لديك للإصابة بمضاعفات القدم السكري قد تكون ضئيلة أو غير موجودة. قد تطرأ تغييرات ملحوظة أو غير ملحوظة على القدمين مما يؤثر على حالة الخطورة لديك، لذا يتعين عليك فحص القدم سنوياً لدى أخصائي القدم.

بما أن قدميك بحالة جيدة، قد لا تحتاج إلى أي علاج بالوقت الراهن. وسيناقش أخصائي القدم هذا الأمر معك.

الوقاية من مضاعفات القدم السكري

- السيطرة الجيدة على مستويات السكر بالدم (4-7 مللي مول/لتر)
- ضغط الدم
- الكوليسترول
- الامتناع عن التدخين
- تناول الأدوية حسب وصف الطبيب المعالج

طريقة تقليم أظافر القدمين



- قم بتقليم الحواف الحرة البيضاء أو الشفافة بشكل مستقيم.
- استخدم مبرد الأظافر لتنعيم أطراف الظفر واستدارته.
- تأكد من عدم وجود حواف أو زوايا إظفر حادة قد تسبب إصابات في الجلد.
- لا تقم بقص الزوايا الجانبية وجعلها مستديرة لتجنب ظهور الظفر النامي تحت الجلد.

الأحذية والجوارب

- تفحص قاع الحذاء من الأسفل قبل ارتدائه للتأكد من خلوه من أي قطع حادة.
- تفحص الحذاء من الداخل قبل ارتدائه للكشف عن أي قطع صغيرة أو قاسية الأطراف.
- قم بشراء الأحذية الجديدة بوقت لاحق عن بداية النهار، فقد تنتفخ القدمين خلال اليوم خاصة عند المشي.
- عند شراء أحذية جديدة، قم بتجربتها قبل مغادرة المتجر للتأكد من أن المقاس.
- قم بارتداء جوارب قطنية جديدة ونظيفة كل يوم. ويفضل أن تكون ذات لون أبيض أو فاتح لسهولة فحصها والكشف عن أي إصابة بالقدم.

أي نزيف،
بثور، إصابات
جلدية

ألم

يتوجب عليك
فحص القدمين
بشكل يومي
للكشف عن:

تورم

تغير في
اللون

تغيرات
حرارية

عند تعرضك لأي من هذه المشاكل السابق ذكرها، اتصل بـ **22242999** لحجز أقرب موعد مع أخصائي القدم.

افعل أو لا تفعل !

- ✓ قم بغسل القدمين بماء دافئ وصابون لطيف خالي من العطور يوميا.
- ✓ احرص على تجفيف القدمين بشكل جيد، خاصة بين الأصابع.
- ✓ استعمل مستحضر ترطيب للقدمين بشكل يومي.
- ✗ لا تضع أي مستحضر ترطيب بين أصابع القدم.
- ✗ لا تنقع القدمين في الماء، قد يؤدي إلى الضرر بالجلد.
- ✗ لا تقوم بفقع البثور.

 dasmaninstitute

 dasmaninstitute

 dasmaninstitutekwt

 dasmandiabetesinstitute



 + (965) 2224 2999