

الخطورة العالية

كتيب معلومات ونصائح عن
القدم لمرضى السكري



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

أحد مراكز
Center

+ (965) 2224 2999

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.

من التغيرات التي قد تطرأ:



وتبين بعد فحص القدم أنك تعتبر من الحالات



خطورة عالية

ذلك يعني بأنه يتوجب عليك أخذ الحيطة ومزيداً من العناية بالقدمين، فحصهما لدى أخصائي القدم كل 1-3 أشهر.

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
- بما أن حالتك تعتبر ضمن **الخطورة العالية**، ستحتاج إلى مزيداً من العناية بالقدمين.

اتبع الارشادات والنصائح بهذا الكتيب لتقليل خطورة تطور الحالة ومضاعفاتها.

الاعتناء بقدميك

- يجب تقليم أظافر القدمين لدى اخصائي رعاية طبية مدرب.
- يجب إزالة أي طبقة جلد سميكة أو بارزة لدى اخصائي رعاية طبية مدرب.
- يمنع بتاتا المشي حافيا. داوم على ارتداء جوارب قطنية نظيفة بيضاء أو ذات ألوان فاتحة مع حذاء عريض ذي مقاس مناسب.



قد تحتاج إلى فحوصات طبية إضافية، بما في ذلك تدفق الدم أو الأعصاب المغذية للقدمين. سيقوم اخصائي القدم بشرح هذه المسائل لك عند الحاجة.

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

! افعل أو لا تفعل

- ✓ قم بغسل القدمين يوميا بماء دافئ وصابون لطيف خالي من العطور.
- ✓ احرص على تجفيف القدمين بشكل جيد، خاصة بين الأصابع.
- ✓ استعمل مستحضر ترطيب للقدمين يوميا.
- ✓ البس أحذية وجوارب قطنية نظيفة ويفضل البيضاء أو ذات ألوان فاتحة داخل المنزل وخارجه.
- ✓ 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 بوقت متأخر، فقد تنتفخ القدمين خلال النهار خاصة عند المشي.
- ✓ عند شراء أحذية جديدة، قم بتجربتها قبل مغادرة المتجر للتأكد من أن المقاس مناسب لك.
- ✓ قم بارتداء جوارب قطنية جديدة ونظيفة كل يوم.
- ✓ ويفضل أن تكون ذات لون أبيض أو فاتح لسهولة فحصها والكشف عن أي إصابة بالقدم.
- ✗ لا تضع أي مستحضر ترطيب بين أصابع القدم.
- ✗ لا تنقع القدمين في الماء، فقد يضر بالجلد.
- ✗ لا تقوم بفقع البثور.
- ✗ لا تمشي حافي القدمين.
- ✗ لا تستخدم ما قد يؤدي إلى حرق الجلد، كالماء الساخن أو الكبريت والولاعات أو المكواة.
- ✗ لا تقم بإزالة طبقات الجلد السميكة أو المتقشرة من تلقاء نفسك.
- ✗ لا تستخدم أي دواء أو أي علاج شعبي دون استشارة الطبيب المعالج.