

الخطورة المتوسطة

كتيب معلومات ونصائح عن
القدم لمرضى السكري



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
King Fahd 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 متوسطة

ذلك يعني بأنه يتوجب عليك أخذ الحيطة ومزيداً من العناية بالقدمين. ويتوجب فحص القدمين لدى أخصائي القدم كل 3-6 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 المتوسطة**، ستحتاج إلى مزيداً من العناية بالقدمين.

اتبع الارشادات والنصائح بهذا الكتيب لتقليل خطورة تطور الحالة ومضاعفاتها.

طريقة تقليم أظافر القدمين



- قم بتقليم الحواف الحرة البيضاء أو الشفافة بشكل مستقيم.
- استخدم المبرد 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 الناعم تحت الجلد.



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 مرطب للقدمين بشكل يومي.
- ✓ ارتدي أحذية وجوارب قطنية نظيفة ويفضل البيضاء أو فاتحة اللون داخل وخارج المنزل.
- ✓ تفحص قاع الحذاء من الأسفل قبل ارتدائه للتأكد من خلوه من أي قطع حادة.
- ✓ افحص الحذاء من الداخل قبل ارتدائه للكشف عن أي أجزاء صغيرة أو قاسية.
- ✓ اشتر الأحذية بوقت متأخر من اليوم، فقد تنتفخ القدمين خلال النهار خاصة عند المشي.
- ✓ عند شراء أحذية جديدة، قم بتجربتها قبل مغادرة المتجر للتأكد من أن مقاسها مناسب.
- ✓ ارتدي جوارب قطنية جديدة ونظيفة كل يوم.
- ✓ ويفضل ذات اللون الأبيض أو الفاتح لسهولة فحصها والكشف عن أي إصابة بالقدم.
- ✗ لا تضع أي مستحضر ترطيب بين أصابع القدم.
- ✗ لا تنقع القدمين بالماء، قد يضر ذلك بالجلد.
- ✗ لا تقوم بفقع البثور.
- ✗ لا تمشي حافي القدمين.
- ✗ لا تستعمل كل ما قد يؤدي إلى حرق الجلد، كالماء الساخن والكبريت والولاعات والمكواة.
- ✗ لا تقم بإزالة طبقات الجلد السميكة أو المتقشرة من تلقاء نفسك.
- ✗ لا تستخدم أي دواء أو أي علاج شعبي دون استشارة الطبيب المعالج.