



المنتدى الاردني للثقافة الصحية متعدد الاغراض

مرضى السكري والعناية بالقدمين

للحصول على معلومات اضافية عن
المنتدى الاردني للثقافة الصحية وعن مرض السكري
يمكنكم الكتابة الى :
الاردن - عمان - ص.ب ٦١٣٣ الرمز البريدي ١١١٨
تلفاكس ٥٠٥٣٦٦٤ - خليوي ٥٥٣٦٨٤٦/٠٧٩

تعتبر إصابة القدمين واحدة من أهم المضاعفات المزمنة لمرضى السكري، وقد يعاني المصاب بمرض السكري من مشاكل عديدة في القدمين، وحتى البسيط منها يمكن أن يتحول إلى خطر.

العوامل المساعدة على إصابة القدمين:

■ ضعف الدورة الدموية
من المحتمل أن تكون القدمان بارديتان، زرقاء اللون، متورمة والجروح تلتئم ببطء.

■ اعتلال الأعصاب

يتأثر الإحساس في القدمين بحيث يضعف الإحساس بالألم والحرارة والبرودة وربما تفقد القدمان خاصية التعرق وتصبح جافة.

■ القرحة

أكثر ما تظهر القرحة على ظهر القدم أو أسفل الأصبع الكبير، وقد تنتج القرحة عن الجروح، القرون (الثفن)، البثور، الأذية عبر الملائمة تؤدي إلى إصابة القدم بالالتهابات التي بدورها تؤدي إلى الإصابة بالغرغرينا وبتر الساق. علماً بأن ٥٠ - ٧٠٪ من حالات البتر التي

لا تنتج عن الحوادث تحدث لدى المصابين بمرض السكري ولكن الوقاية والاكتشاف المبكر والعلاج السريع تقلل بشكل كبير من تقرحات القدمين وحالات البتر.

إرشادات للعناية بالقدمين لمرضى السكري:

■ إفحص قدميك جيداً يومياً للتأكد من: البثور، الخدوش، الجروح، الجفاف، الاحمرار.
■ إفحص دائماً ما بين أصابع القدم، استعمال المرأة يساعدك على رؤية أسفل القدم.
■ إذا كانت رؤيتك ضعيفة إستعن بأحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء لفحص قدميك وأحذيتك.

■ اغسل قدميك بصفة يومية ونشغهما جيداً وبمعالجة باستخدام منشفة نظيفة. إعتن بشكل خاص بأصابع القدمين وتجنب استخدام الماء الحار جداً والبارد جداً.

■ إفحص حرارة الماء بواسطة مرفقك قبل الإستحمام. غمر الأقدام في الماء لمدة طويلة غير مستحب إلا إذا نصح به طبيبك، وإذا كان جلد قدميك جافاً إستعمل قليلاً من الكريم بعد غسل وتجفيف القدمين جيداً.

■ قلم أظافر قدميك بعناية على شكل مستقيم عرضي ولا تقلم أظافرك بشكل قصير جداً.

■ لا تستخدم المواد الكيماوية لإزالة القرون (الثفن).

■ لا تستخدم رباطاً لاصقاً على قدميك.

■ إمتنع عن التدخين. التدخين يؤدي إلى تصلب الشرايين وضعف الدورة الدموية في القدمين كما يؤدي إلى عدم إلتئام الجروح بسرعة (غالبية مرضى السكري الذين يحتاجون إلى بتر الأطراف هم من المدخنين).

■ حافظ على مستوى السكر في الدم حول المعدل الطبيعي. إرتفاع مستوى السكر في الدم يجعلك أكثر عرضة لمشاكل القدمين.



الحذاء الصحي:

إحرص على إختيار الأحذية الملائمة والمريحة ويفضل أن تكون مصنوعة من الجلد. تجنب استخدام الأحذية المفتوحة من الأمام (النعال و الصنادل) والأحذية ذات الكعب العالي والضيقة.



مرضى السكري والعناية بالقدمين

المنتدى الاردني للثقافة الصحية متعدد الاغراض

مرضى السكري والعناية بالقدمين

المنتدى الاردني للثقافة الصحية وعن مرض السكري

يمكنكم الكتابة الى :

الاردن - عمان - ص.ب ٦١٣٣ الرمز البريدي ١١١٨

تلفاكس ٥٠٥٣٦٦٤ - خليوي ٥٥٣٦٨٤٦/٠٧٩

■ لا تقاطع أرجلك عند الجلوس فذلك يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية في القدمين.

■ إذا كانت قدماك جافتان إستعمل كريماً مرطبا وأحرص على عدم إدخال الكريم ما بين أصابع قدميك.

أهداف المنتدى الاردني للثقافة الصحية متعدد الاغراض:

- ١ - رعاية المرأة والطفولة صحياً وثقافياً واجتماعياً
- ٢ - تطوير الحركة الثقافية الطبية في المملكة ونشر الوعي الصحي والاهتمام بالصحة والبيئة.
- ٣ - نشر الوعي الثقافي الصحي بين المواطنين لكافة الامراض المنتشرة في الاردن التي تؤثر على المجتمع منها الوراثية وغير الوراثية.
- ٤ - حماية المرضى ورعايتهم ومساعدتهم عن طريق توفير فرص التعليم والمنح في الجامعات وكليات المجتمع وتنظيم حملات وقائية شاملة ضد الامراض.
- ٥ - التعاون والتنسيق مع الجهات والمؤسسات الرسمية وغير الرسمية في داخل المملكة وخارجها التي يمكنها ان تساهم وتساعد في تحقيق غايات المنتدى الاردني للثقافة الصحية.

■ إفحص داخل الحذاء يومياً للتأكد من عدم وجود أجسام حادة أو أظافر أو أجزاء خشنة أو تمزق في بطانة الحذاء.

■ تجنب المشي حافي القدمين وخاصة في الظلام.

■ تجنب استخدام الأحذية الضيقة والمبتلة.

■ لا تلبس الأحذية بدون جوارب.

■ إحرص على استخدام الجوارب الملائمة الخالية من التددات ويفضل استخدام الجوارب القطنية والصوفية.

لتجنب مشاكل القدمين إتبع التعليمات التالية:

■ حافظ على مراجعة طبيبك وأخصائيي القدمين بانتظام.

■ أبلغ طبيبك عند تعرض قدميك للجروح أو الخدوش أو البثور.

■ إلبس الجوارب عند النوم إذا كانت قدماك باردتان ولا تستخدم حافظات الماء الساخن أو البطانات الكهربائية.