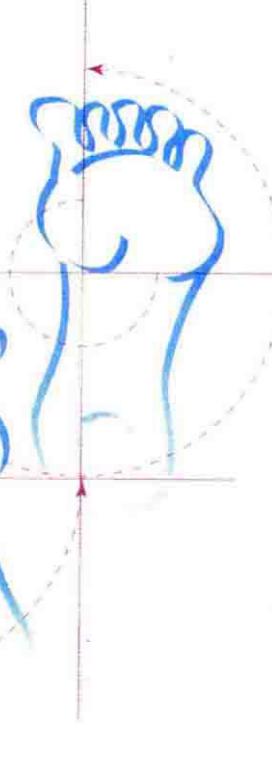




الم المنتدى الاردني للثقافة الصحية متعدد الاغراض

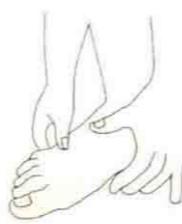
مرضى السكري والعناية بالقدمين



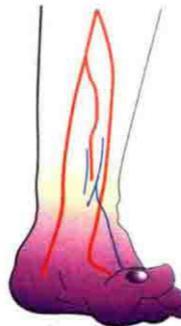
تعتبر إصابة القدمين واحدة من أهم المضاعفات المزمنة لمرضى السكري، وقد يعاني المصاب بمرض السكري من مشاكل عديدة في القدمين، وحتى البسيط منها يمكن أن يتحول إلى خطير.

العامل المساعدة على إصابة القدمين:

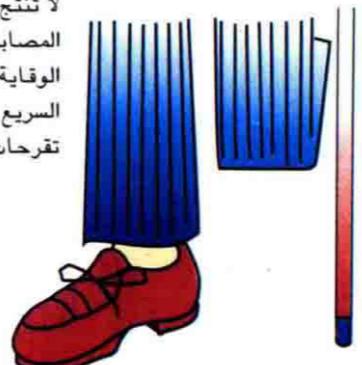
- ضعف الدورة الدموية من المحتمل أن تكون القدمان باردين، زرقاء اللون، متورمة والجروح تلتئم ببطء.



- اعتلال الأعصاب:** يتتأثر الإحساس في القدمين بحيث يضعف الإحساس بالألم والحرارة والبرودة وربما تفقد القدمان خاصة التعرق وتتصبح جافة.



- القرح:** أكثر ما تظهر القرح على ظهر القدم أو أسفل الأصابع الكبيرة، وقد تنتج القرح عن الجروح، القرنون (الثفن)، البثور، الأحذية غير الملائمة تؤدي إلى إصابة القدم بالإلتهابات التي تدورها تؤدي إلى الإصابة بالغرغرينا ويتراوحت بين ٥٠ - ٧٠٪ من حالات البتر التي يأن بها.



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

الخطوات المهمة لمرضى السكري

- لا تستخدم المواد الكيماوية لإزالة القرنون (الثفن).
- لا تستخدم ربطة لاصقة على قدميك.
- امتنع عن التدخين. التدخين يؤدي إلى تصلب الشرايين وضعف الدورة الدموية في القدمين كما يؤدي إلى عدم إلقاء الجروح بسرعة (غالبية مرضى السكري الذين يحتاجون إلى بتر الأطراف هم من المدخنين).
- حافظ على مستوى السكر في الدم حول المعدل الطبيعي. ارتفاع مستوى السكر في الدم يجعلك أكثر عرضة لمشاكل القدمين.
- احرص على اختيار الأحذية الملائمة والمريحة ويفضل أن تكون مصنوعة من الجلد. تجنب استخدام الأحذية المفتوحة من الأمام (ال舳ال) والصنادل) والأحذية ذات الكعب العالي والضيق.
- افحص حرارة الماء بواسطة مرفقك قبل الاستحمام. غمر الأقدام في الماء لمدة طويلة غير مستحب إلا إذا نصح به طبيبك، وإذا كان جلد قدميك جافاً استعمل قليلاً من الكريم بعد غسل وتجفيف القدمين جيداً.
- قلم أظافر قدميك بعناية على شكل مستقيم عرضي ولا تقطم أظافرك بشكل قصير جداً.

إرشادات للعناية بالقدمين لمريض السكري:

- افحص قدميك جيداً يومياً للتتأكد من: البثور، الخدوش، الجروح، البقع، الإحمرار.
- افحص دانتما ما بين أصابع القدم.
- استعمال المرأة يساعدك على رؤية أسفل القدم.
- إذا كانت رؤيتك ضعيفة، استعن بأحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء لفحص قدميك وأخذينك.
- اغسل قدميك بصفة يومية ونشفهما جيداً وبعناية باستخدام منشفة نظيفة. امتنع بشكل خاص بأصابع القدمين وتجنب استخدام الماء الحار جداً والبارد جداً.

مرضى السكري والعناية بالقدمين

- لا تقطع أرجلك عند الجلوس فذلك يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية في القدمين.
- إذا كانت قدماك جافتان استعمل كريماً مرطباً وأحرص على عدم إدخال الكريم ما بين أصابع قدميك.

أهداف المنتدى الاردني للثقافة الصحية متعدد الاغراض:

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

لتجنب مشاكل القدمين إتبع التعليمات التالية:

- حافظ على مراجعة طبيبك وأخصائي 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.



الم المنتدى الاردني للثقافة الصحية متعدد الاغراض

مرضى السكري والعناية بالقدمين

