

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم  
الأرض

وحدة الطب الوقائي

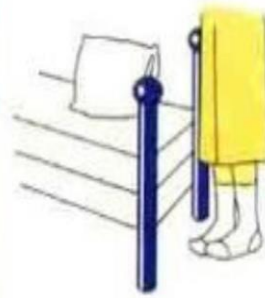
## حملة تحسيسية حول قدم السكري



تحت إشراف الدكتورة :

ع.علامة

### لتجنب مشاكل القدمين إتبع التعليمات التالية:



■ حافظ على مراجعة طبيبك  
وأخصائي القدمين  
بانتظام.

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

■ إلبس الجوارب عند النوم  
إذا كانت قدمك باردة ولا  
تستخدم حافظات الماء  
الساخنة أو البطانات  
الكهربائية.



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



■ إذا كانت قدمك جافتان  
استعمل كريما مرطبا  
وأحرص على عدم إدخال  
الكريم ما بين أصابع  
قدميك.



■ إفحص داخل الحذاء يوميا  
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 الفدبات  
ويفضل استخدام الجوارب  
القطنية والصوفية.







■ لا تستخدم المواد الكيماوية لإزالة القرون (الثفن).

■ لا تستخدم رباطا لاصقا على قدميك.

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



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



الحذاء الصحي:

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



## إرشادات للعناية بالقدمين لمرضى السكري:



■ إفحص قدميك جيدا يوميا للتأكد من: البثور،

الخدوش، الجروح، الجفاف، الاحمرار.

■ إفحص دائما ما بين أصابع القدم،

إستعمال المرأة يساعدك على رؤية أسفل القدم.

■ إذا كانت رؤيتك ضعيفة

إستعن بأحد أفراد العائلة أو

أحد الأصدقاء لفحص قدميك

وأحذيتك.



■ إغسل قدميك بصفة يومية

ونشقهما جيدا وبعناية

بإستخدام منشفة

نظيفة. إعتن بشكل

خاص بأصابع

القدمين وتجنب

إستخدام الماء الحار

جدا والبارد جدا.

■ إفحص حرارة الماء بواسطة مرفقك

قبل الإستحمام. غمر الأقدام في

الماء لمدة طويلة غير مستحب إلا إذا

نصح به طبيبك، وإذا كان جلد قدميك

جافا إستعمل قليلا من الكريم بعد

غسل وتجفيف القدمين جيدا.



■ قلم أظافر قدميك بعناية على شكل

مستقيم عرضي ولا تقلم أظافرك

بشكل قصير جدا.



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

باردتان. 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، الأحذية

غير الملائمة تؤدي الى إصابة القدم

بالالتهابات التي بدورها تؤدي الى

الإصابة بالغرغرينا وبتر الساق. علما

بأن 50 - 70% من حالات البتر التي

لا تنتج عن الحوادث تحدث لدى

المصابين بمرض السكري ولكن

الوقاية والإكتشاف المبكر والعلاج

السريع تقلل بشكل كبير من

تقرحات القدمين وحالات البتر.

