



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



السكري والقدمين

Diabetic Foot

ما العوامل التي تزيد من إصابة القدمين بمضاعفات
السكري؟

ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم



التدخين



انعدام السيطرة على نسبة السكر بالدم



طول مدة الإصابة بداء السكري



ارتفاع ضغط الدم



ما أعراض إصابة القدمين بمضاعفات السكري؟

٢/ الاعتلال العصبي

١/ نقص الدورة
الدموية

١/ أعراض نقص الدورة الدموية

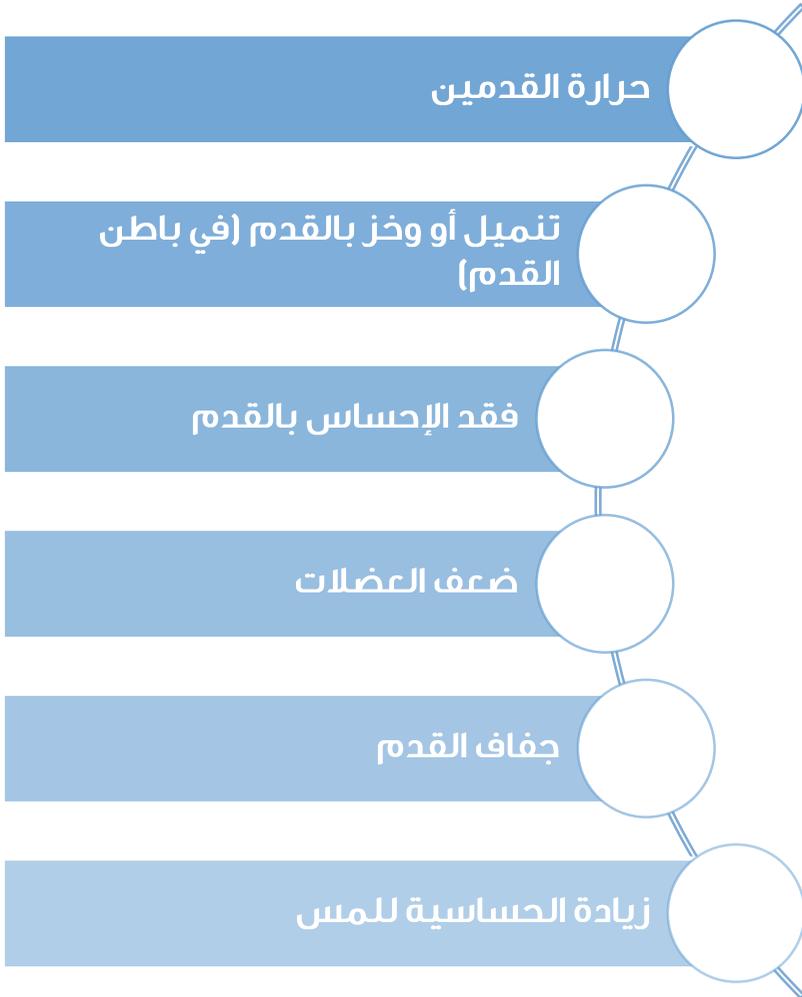
وجود آلام في عضلة الساق عند المشي، و
تختفي عند الراحة

برودة القدمين

لمعان الجلد و زوال الشعر بالقدمين

وجود آلام عند الراحة

٣/ أعراض الاعتلال العصبي



لسلامة قدميك اتبع ما يلي:



١. نمط حياة صحي

٢. عناية بالقدمين

٣. تنشيط الدورة الدموية بالقدمين

٤. اختيار الحذاء المناسب

١. كيف تحافظ على نمط حياة صحي؟

حافظ على مستوى
السكر في دمك قريباً
من المعدل الطبيعي.

اتبع التعليمات
العلاجية الموصوفة
من طبيبك، أو أخصائي
الثقيف الصحي.

حافظ على المستويات
الطبيعية للكوليسترول
في دمك.

امتنع عن التدخين.

٢. كيف تعتني بقدميك؟

مريض السكري قد يعاني من مشاكل خطيرة في القدم بدون الشعور بأي ألم.

افحص قدميك و باطنها يوميًا باستخدام المرآة و لاحظ وجود أي تشققات، أو احمرار، أو زرقعة، أو جفاف، أو جروح في الجلد.

راجع أخصائي علاج القدمين عند ظهور أي من العلامات السابقة

نظف قدميك يوميًا و تأكد من أن درجة حرارة الماء معتدلة قبل وضع القدمين فيها

لا تنقع قدميك في الماء فذلك يؤدي إلى جفاف القدمين لاحقاً

جفف قدميك جيداً خاصة ما بين الأصابع

استعمل زيوت نباتية لترطيب الأماكن الجافة من
قدميك، مع مراعاة عدم وصول الزيت أو الكريم بين
الأصابع

استخدم بودرة بين أصابع القدم لتحافظ على جفاف
هذه المنطقة دائماً

استشر أخصائي علاج القدمين عن أفضل طريقة
للتخلص من الجلد الخشن إذا كنت تعاني منه

لا تستعمل أي مراهم أو كريمات أو دهون معطرة
لأنها تهيج الجلد

لا تمشي حافي القدمين حتى لا تحترق قدميك إن كانت
الأرض ساخنة أو تجرح بأي مواد حادة موجودة على
الأرض

استشر أخصائي معالجة القدمين لاستخدام حجر
الخفاف لتنعيم الجلد الخشن بعد الاستحمام أو بعد
غسل القدمين

استخدم حجر الخفاف بطريقة لطيفة عبر مسح جلد
قدميك باتجاه واحد لتجنب تمزقها.

اسأل طبيبك أو أخصائي العناية بالقدم إن كنت تعاني من سماكة في أظافر القدم أو تغير لونها للأصفر أو من مشكلة نموها داخل الجلد

لا تستخدم الموس، المقص، مبرد القدم أو وسائل التقشير للتخلص من جلد القدم الخشن، لأن ذلك قد يسبب جروح و أضرار أخرى لجلد القدم

قم بقص أظافر قدميك أفقيا دون الوصول إلى الزوايا باستعمال المقص المخصص لذلك

استعمل المبرد في تقليم أظافر قدميك بشكل أسبوعي أو عند الحاجة لذلك

إذا كنت تعاني من ضعف في النظر أو من صعوبة في الوصول لأظافر قدميك اطلب المساعدة من شخص قادر

لا تقرب قدميك من المدفأة أيام الشتاء أو من أي مصدر يبعث بالحرارة لأن قدميك قد تحترق دون أن تشعر بذلك

٣. كيف تحافظ على نشاط الدورة الدموية في قدميك؟

- أبق قدميك مرتفعة عند الجلوس و لا تتركها منسدلة إلى الأسفل فتره طويلة.
- قم بضم أصابع قدميك لمدة خمس دقائق مرتين أو ثلاثة يومياً. وحرك كاحلي قدميك للأعلى والأسفل.
- لا تضع ساقيك فوق بعضهما أثناء الجلوس لمدة طويلة حتى لا تؤثر على الدورة الدموية.
- استشر طبيبك بنوعية التمارين التي يمكن أن تمارسها يومياً.

٤. ما شروط اختيار الحذاء الصحيح؟

	
ألا يكون مكشوفاً (كالصندل).	أن يكون مقاس الحذاء مناسباً للقدم.
ألا يكون ذا كعب عالٍ	أن يكون من الجلد الطبيعي الطري.
ألا يكون من الأحذية ذات الأساور الضيقة.	أن تكون مقدمة الحذاء واسعة بحيث تسمح للأصابع بحرية الحركة

ما الأمور التي يجب أخذها بالحسبان عند لباس الحذاء والشُرَاب؟

- اختر الحذاء الذي يمكن ارتداؤه بسهولة و يغطي كامل القدمين.
- استخدم الشراب القطني لأنه يمتص العرق، وابتعد عن الشراب المصنوع من النايلون.
- حافظ على نظافة الشراب و الحذاء دائماً.
- تأكد من خلو الحذاء من الأجسام الحادة أو الحصى قبل ارتدائه.
- لا تلبس الأحذية الضيقة.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

شعبة التثقيف الصحي بمركز السكر



HEM2.17.000156

