



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

العناية بالقدم السكرية

Diabetic Feet Care



مرضى السكري معرضون لإصابات القدمين التي تعتبر من أهم المضاعفات المزمنة للسكري و حتى البسيط من هذه الإصابات قد تتحول إلى مشكلة خطيرة.

ماهي العوامل المساعدة على إصابة القدمين؟

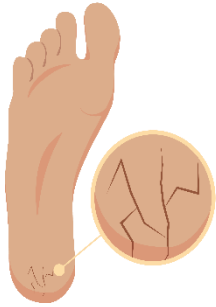
١. ضعف الدورة الدموية.

القدم تصبح باردة ، زرقاء اللون، متورمة ، الجروح تلتئم ببطئ.



٢. اعتلال الأعصاب.

○ يضعف الإحساس بالألم ، البرودة ، الحرارة.
○ تفقد القدمين خاصية التعرق.
○ تصبح القدمين جافة.



٣. القروح.

وتكون على ظهر القدم أسفل الأصابع



كيف أعتني بقدمي؟

اغسل القدمين:



- اغسل قدميك يومياً بالماء و الصابون الخالي من المواد الكيميائية و جففهما جيداً باستخدام منشفة نظيفة خصوصا ما بين الأصابع.



- تجنب استخدام الماء الحار أو البارد جداً، و افحص حرارة الماء بواسطة مرفقك أو باستخدام ميزان للحرارة قبل الاستحمام.



- تجنب غطس قدميك في الماء إلا إذا نصح به الطبيب.

افحص القدمين:



- افحص قدميك جيداً للتأكد من عدم وجود خدوش أو جروح ، بثور ، أو تشققات بسبب جفاف أو احمرار الجلد أو نمو أظافر أصابع القدمين داخل الجلد.



- افحص دائماً ما بين أصابع القدمين للتأكد من عدم وجود التهابات فطرية و جفاف .



- افحص أعلى و باطن القدم بالاستعانة بمرآة أو مكبر.



- تأكد من درجة إحساسك بالألم و الحرارة أو البرودة.

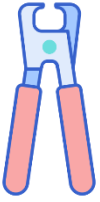
كيف أعتني بجلد القدمين؟



- إذا كان جلد قدميك جافاً استعمل قليلاً من الكريم المرطب أعلى و أسفل باطن القدم ، و لا تضعه بين أصابع القدم.



- إذا كان جلدك رطباً (نتيجة لإفراز العرق) استخدم بودرة الأطفال، و لا تضع كمية كبيرة بين أصابع القدمين حتى لا تصبح مثل العجين.



- تجنب أن تكون قدميك رطبتين أو جافتين أكثر من اللازم.
- لا تقطع أو تقص مسامير القدم و لا تستخدم أي مواد كيميائية لإزالتها.



- قلم أظافر القدمين على شكل مستقيم عرضي ، و لا تقلم أظافر قدميك بشكل قصير جداً و لا عند الحواف و يستحسن استخدام المبرد.

كيف أعتني بالجروح و الخدوش ؟



- اغسل مكان الجرح بالماء الدافىء و الصابون
استعمل مواد مطهرة غير مركزة لتعقيم الجروح.



- غطي الجزء المصاب بشاش معقم ، و لا
تستعمل شريط لاصق على الجلد.
- لا تمشي على قدمك المصابة بقدر الإمكان .



- إذا لاحظت تورم قدمك المصابة أو خروج
صديد من مكان الجرح إذهب إلى الطبيب فوراً.

كيف أحسن من الدورة الدموية؟



- امتنع عن التدخين لأنه يؤدي إلى تصلب الشرايين و ضعف الدورة الدموية في القدمين و عدم التئام الجروح بسرعة .



- مارس التمارين الرياضية الخاصة بالقدمين يومياً لتحسين جريان الدم فيهما.



- تجنب الجلوس واضعاً رجل فوق الأخرى.

ماهي مواصفات لباس القدمين؟



- احرص على اختيار الأحذية الملائمة والمريحة والمزودة بنعل جيد ومساحة كافية لأصابع القدم ويفضل أن تكون مصنوعة من الجلد.



- تجنب لبس الأحذية المفتوحة من الأمام (النعال، الصندل) خصوصا النوع الذي يحتوي على سير يفصل بين الأصابع و الأحذية ذات الكعب العالي و الضيقة.



- افحص داخل الحذاء يوميا للتأكد من عدم وجود أجسام غريبة.

ماهي مواصفات لباس القدمين؟



- لا تلبس أحذية بدون جوارب قطنية و تجنب لبس الجوارب المصنوعة من النايلون أو المطاط أو الجوارب الضيقة و قم باستبدال الجوارب يومياً.



- تجنب المشي حافي القدمين و البس دائماً أحذية وجوارب.

تنبيه:



يجب اتخاذ جميع الاحتياطات للوقاية من اصابات القدم، و إذا تعرضت لمشكلة في قدميك فعليك إبلاغ الطبيب بمجرد اكتشافها.

المصادر والمراجع:

جمعية السكر الأمريكية، ADA

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين وحدة
السكري بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التوعية الصحية

IAU-20-9



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University