



P.O. Box: 48577, DUBAI, U.A.E.

Tel: 04 267 8866, Fax: 04 267 8855

P.O. Box: 457, SHARJAH, U.A.E.

Tel: 06 565 8866, Fax: 06 565 6699

E-mail: info@zulekhahospitals.com • Website: www.zulekhahospitals.com

ص.ب: ٤٨٥٧٧، دبي، إ.ع.م.

هاتف: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٥٥

ص.ب: ٤٥٧، الشارقة، إ.ع.م.

هاتف: ٠٦ ٥٦٥ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٦ ٥٦٥ ٦٦٩٩

مستشفى زليخة

لأن صحتك غالية



Zulekha Hospital
Your Health Matters

العناية بالأقدام لمرضى السكري

ما هي أسباب مشاكل القدمين لدى مرضى السكري؟

تحدث مشاكل القدمين غالباً لدى مرضى السكري الذين تتجاوز أعمارهم عن ٤٠ عاماً، أو لديهم مرض السكري لأكثر من ١٠ أعوام. إن ارتفاع ضغط الدم يعمل على تدمير الشرايين الدموية، وبالتالي قلة التروية الدموية للأرجل والأقدام. كما أن قلة التروية الدموية تعني زيادة فرص حدوث الالتهاب. كما أن ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم يؤدي إلى تدمير الأعصاب في القدم، وبالتالي قد لا يشعر المريض عند تعرضه للجرح أو الألم فيؤدي نفسه قبل أن يدرك أنه جرح نفسه.

كيف أعرف أن لدي مشكلة في قدمي؟

عند كل زيارة لطبيبك إنزع الحذاء والجوارب ليقوم الطبيب بفحص جريان الدم وحالة الأعصاب بقدمك. إذا كنت تشعر بالآلام في القدمين أو تنميل أو خدران فيها، قد تكون هذه إشارة لوجود مشكلة في القدمين تتعلق بالسكري.

كيف يمكنني تفادي الإصابة بمشاكل القدمين المتعلقة بالسكري؟

- حافظ على المستوى الطبيعي للضغط والسكر والشحوم بالدم، بما فيها الكوليسترول والشحوم الثلاثية.
- امتنع تماماً عن تدخين السجائر أو مشتقات التبغ.
- تفحص قدميك يومياً، وراقب ما يلي:

<ul style="list-style-type: none">• تجنب وضع قدميك في الماء البارد جداً أو الحار جداً، اختبر درجة حرارة الماء بمرفقك دائماً قبل وضع قدميك في الماء.• تجنب استخدام المطهرات القوية أو اللصاقات القوية على قدميك.• اغسل قدميك يومياً وجففها خصوصاً بين الأصابع.• لا تغمر قدميك بالماء.• لا تضع قدمك على الأخرى عند الجلوس.• إذا كانت قدميك جافة يمكنك وضع كريم للقدمين ولكن ليس بين الأصابع.	<ul style="list-style-type: none">• تفحص قدميك يومياً حال وجود أي جرح، أو كدمة أو تغير في الشكل.• لا تستخدم الضمادات أو المواد الكيميائية الخاصة بإزالة مسامير القدم.• ارتدي الحذاء والجوارب دائماً حتى داخل المنزل.• تأكد من ملائمة قياس الحذاء الجديد، وراقب قدمك حال وجود أي علامات حمراء بعد إرتداء الحذاء الجديد. خصوصاً كعب القدم وأطراف الأصابع. اسأل طبيبك عن الأحذية الملائمة لك.• انتبه عند قص أظافرك، لا تقصهم أكثر من الحد اللازم.
---	--

إذا لاحظت وجود إحمرار في القدمين، أو بثور، أو جرح راجع لطبيبك فوراً.
فالعلاج المبكر يعني نتائج أفضل.