فقيه

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

فقيه

د. سليمان فقيه | الأكاديمية
Dr. Soliman Fakeeh Academy



القدم السكري



القدم السكري

- يمكن أن يكون داء السكري خطراً على قدميك، فحتى الجرح الصغير قد يؤدي إلى عواقب خطيرة.

قد يسبب داء السكري تلفاً في الأعصاب مما يقلل الإحساس في القدمين، وقد يؤدي أيضاً إلى ضعف تدفق الدم، مما يجعل التئام الجروح أكثر صعوبة و يزيد من خطر الإصابة بالعدوى.

- **للمحافظة على قدميك سليمة و تجنب حدوث مضاعفات القدم السكرية ، يجب عليك اتباع التالي:**

١. أفحص باطن قدميك بين أصابعك بشكل يومي وإذا كنت لاتستطيع اجعل أحدا من أفراد أسرتك يقوم بفحصها.

٢. استخدم الماء الفاتر عند الاستحمام أو غسيل قدميك، ولا تستخدم الماء الحار نهائياً.

٣. قم بترطيب قدميك بالكريمات المرطبة ولكن لاتضع الكريمات بين الأصابع .

٤. قص أظافرك بعناية.

٥. قم بقص أظافر قدميك بشكل مستقيم و قم بتحديد حوافها بالمبرد بحذر، في حال كانت لديك مخاوف أو لاتعرف كيفية قص أظافرك استشر اخصائي القدم السكري.

٦. لا تقم بعلاج مسامير القدم أو الجلد السميك بنفسك أبدًا. لا تجري أي "جراحة منزلية" أو تستخدم لاصقات طبية بمفردك. قم بزيارة أخصائي قدم السكري للحصول على العلاج المناسب .

٧. تفقد حذائك و افحص داخله يومياً قبل لبسه.

٨. لا تمشي حافي القدمين نهائياً.

٩. للمحافظة على قدميك سليمتين يجب عليك ضبط مستوى السكر في الدم بشكل جيد.

١٠. لا تدخن. التدخين يحدّ من تدفق الدم إلى قدميك.

١١. فحص القدمين بانتظام. زيارة أخصائي قدم السكري بشكل دوري (كل ٦ أشهر) يمكن أن تساعد في الوقاية من مضاعفات القدم الناتجة عن السكري.

١٢. لا تعالج أي قرحة في القدم بنفسك. إذا كانت لديك قرحة في القدم، يجب زيارة أخصائي قدم السكري فوراً.

فقيه

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group