



camfic

societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

مرض السكري: العناية بالقدمين

كيفية تقليم الأظافر؟



يجب تقليم الأظافر بشكل مستقيم باستخدام مقص ذو نهايات مدورة ومبرد الأظافر من الكرتون لتجنب الإصابة بجروح واطلب المساعدة من قريب أو اذهب إلى أخصائية إذا كان لديك مشكلة.

ما هي الأحذية المناسبة؟

استخدم جوارب من قطن أو صوف أو من الأنسجة ولكنها لا تضغط على الرجل كما تساعد الأقمشة فاتح اللون على اكتشاف أي إصابة. تجنب البرد أو التعرض إلى الحرارة مباشرة التي يمكن أن تسبب حروقا (المدفأة وكيس الماء الساخن، ومجففات الشعر).

لا تمشي حافي القدمين، واستخدم أحذية مطاطية على الشاطئ وفي المسبح.



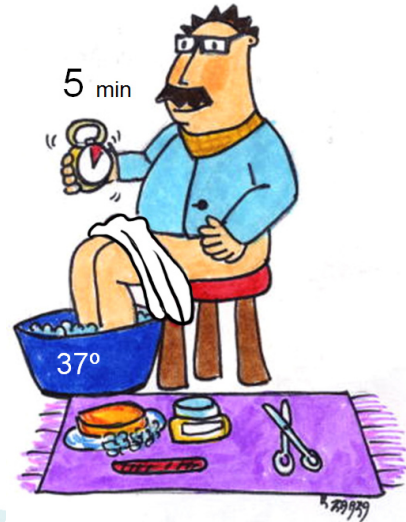
اشتر الأحذية في آخر النهار فهذا هو الوقت حيث تكون أقدامنا أكثر إنتفاخاً ويجب أن تكون الأحذية من مادة تسمح بتنفس الأقدام ولينة كالجلد، مع الأربطة أو أشرطة الفيلكرو ومن دون حياكة داخلية وتأكد إنها لا تضغط على القدم ولا تضيق. تجنب الصنادل أو الأحذية المفتوحة. بدل غير بالأحذية كثيرا لتجنب الضغط في نفس المكان. إن التكيف مع الأحذية الجديدة يجب أن تكون بطيئة لتجنب الإصابة بسبب الاحتكاك.

تحقق من داخل الحذاء قبل انتعاله لاكتشاف أي شيء قد يؤدي قدمك (الحصى والرمل).
استشر طبيبك أو الممرضة أو متخصصا اذا كان لديك مشاكل أو مخاوف.

من المهم أن يهتم المصاب بمرض السكري بقدميه لتجنب المضاعفات. فتضعف حاسة اللمس فيهم ويقل الشعور بالبرد أو الحرارة أو الألم أو الضغط. كما وأنه لا يدرك بالجرح في حال حدوثها.

كيف تغسل القدمين؟

اغسل القدمين جيدا بالماء الدافئ (37°) وبالصابون يوميا، من دون الحف ولوقت أقل من 5 دقائق لعدم تنعيم البشرة. جففهما جيدا بمنشفة ناعمة وخصوصا بين الأصابع. استعمل منشفة فاتحة اللون لاكتشاف أي علامة تدل ظهور جرح. استعمل كريما لترطيب اسفل القدم والكعب ولكن لا تضعه أبداً بين الأصابع. وتجنب استخدام البودرة لكي لا تجففهما كثيرا.



افحص قدميك يوميا، وخصوصا بين الأصابع، واستعين بالضوء لترى جيدا، وإذا لزم الأمر استخدم مرآة أو مجهرا.