



السكري وصحة القدم

صديقنا السكري... صحتك في غذائك



عمل الطالبات

نورا ياسر الشيخ - بشاير منصور القرشي

بإشراف الدكتورة / ثناء الخولي - قسم التغذية الإكلينيكية.

مشرفة القسم الدكتورة / دينا قهوجي

مواقعنا وهواتفنا



المقر الرئيسي:

مستشفى جامعة الملك عبد العزيز بجدة- الدور الأول- بجانب عيادات الباطنية

هاتف وفاكس: ٦٤٠٨٠١٢

مقر جنوب جدة:

مدائن الفهد- أمام الحديقة المائية

هاتف وفاكس: ٦٨٧٨٤٠٤

مقر وسط جدة:

شارع التحلية- بجانب الميجا مول.

هاتف وفاكس: ٦٦٨٦٣٥٧



المملكة العربية السعودية / ص.ب ١١٢١٤١ جدة ٢١٣٧١



مواعيد العمل: من الأحد إلى الخميس

من ٨:٣٠ صباحاً إلى ٤:٣٠ مساءً.



زوروا على موقعنا الإلكتروني

www.sdpfj.com

البريد الإلكتروني

assdm2000@yahoo.com

للتبرع على رقم حساب الجمعية

البنك الأهلي التجاري

١٢٣٦٠٩٦٤٠٠٠١٠٢



كيف يهتم مريض السكر بقدمه لتفادي أية مشاكل قد تصيبها؟

التحكم الدقيق في معدل السكر في الدم هو المفتاح لتفادي المشاكل التي قد تصيب القدم لذا على مريض السكر أن يتبع التالي:

- الالتزام بنصائح أخصائية التغذية فيما يختص بالحمية، الامتناع عن التدخين، المحافظة علي الوزن المعتدل، التمارين الرياضية والدواء.
- فحص القدم يوميا وإعلام الطبيب فوراً عند الشعور بألم لمدة طويلة، أو التميل، أو الوخز في أي جزء من القدم، ظهور علامة للاحمرار، تورم، التهاب، تشققات أو تقرحات مهما كانت صغيرة.
- غسل القدم يوميا بالماء الدافئ والصابون مع استخدام فرشاة جسم ناعمة جداً مع مراعاة قياس درجة حرارة الماء قبل الاستخدام ويفضل أن لا تزيد الحرارة عن ٢٧ درجة.
- تجفيف القدم جيدا وبرقة خصوصا ما بين الأصابع بفضة ناعمة وربت عليها وعدم دعكها بقوة.
- المحافظة على جلد القدم ناعما وذلك بإضافة كريم أو سائل ترطيب وخاصة عند كعب القدم .
- ارتداء الجوارب المناسبة والمريحة ولا يجب أن تكون ضيقة أو مصنوعة من النايلون الأفضل أن تكون من القطن. بالإضافة إلى تغيير الجوارب يوميا مع التأكد من خلوه من أي بقع دم.
- تقليم الأظافر بعناية على شكل مستقيم وليس بشكل قصير جداً وليس باستدارة الظفر ومن الممكن استخدام مبرد لتسوية الأظافر.

عند شراء الأحذية يجب اختيارها بكل دقة بحيث تكون:



١. مصنوعة من جلد ناعم أو قماش.
٢. أن لا تكون ضيقة وأن تكون أطول من إصبع القدم.
٢. لبس الحذاء الجديد بالتدرج لساعات قليلة كل يوم.

العناية بالقدمين

تتعرض قدمي مريض السكر للجروح والالتهابات بسبب نقص الدورة الدموية وتلف أعصاب القدمين مما يؤدي إلى ضعف في الإحساس مع تمل وخدر. وعند إصابة القدمين بأي جرح فإن الألم سيكون خفيفاً أو معدوماً مما يجعل الوضع خطيراً جداً، فالجرح قد يتلوث ويتسبب في مشكلة أسوأ من الإصابة الأولية وذلك دون أن يعرف المريض أو يشعر بأي شيء، وقد يلتهب الجرح وتساء حالته ويصل إلى مرحلة تستدعي بتر الجزء أو الطرف المصاب.

ما هي أسباب مشاكل القدمين؟

- اعتلال الأعصاب.
- قصور الدورة الدموية.
- زيادة الضغط على أماكن الارتكاز.
- الحذاء الغير مناسب.
- إصابات القدمين.



ما هي الأشياء التي يجب أن يتجنبها مريض السكري أثناء العناية بالقدمين؟

- تجنب محاولة إزالة الجلد السميك من القدم أو استعمال أدوات حادة لتنظيف القدمين.
- تجنب استخدام الماء الحار أو الكمادات الساخنة.
- تجنب وضع القدم علي سطح ساخن جداً.
- تجنب المشي حافياً دون حذاء.
- تجنب المشي بأحذية مبللة أو ارتداء الأحذية بدون جوارب.
- تجنب ارتداء الأحذية المكشوفة أو ما يعرف بالصنادل أو الأحذية الغير مريحة.

