

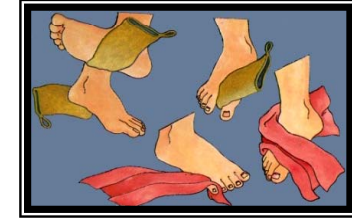
القواعد الأساسية للعناية بالقدم السكرية :

- التفقد والفحص المنتظم للقدم الغير مهدده بالخطر :
يجب فحص القدمين عند كل زيارة لطبيب السكري
ومرة واحدة بالسنة على الأقل عند أخصائي القدم
السكرية.

- التعرف على القدم المهدهه بالخطر :

يصنف كل مريض حسب وجود عوامل الخطورة
عنده من وجود اعتلال للأعصاب أو / تشوهات
القدم أو / علامات نقص التروية أو / قرحة قديمه أو
بتر سابق ويمنحون مواعيد كل ثلاث , أربع أو ستة أشهر
لمراجعة أخصائي القدم السكرية.

- توعية المريض وعائلته مهارات الفحص والعناية
الذاتية بالقدمين , والتي يجب أن تشمل على :



- غسل القدمين يومياً بالماء الدافئ والصابون والتنشيف جيداً
وخاصة بين الأصابع .

- فحص القدمين باستخدام المرآة أو بمساعدة شخص آخر.



- عدم السير حافي القدمين داخل أو خارج المنزل وارتداء
الجرابان دوماً.

- عدم استعمال المواد الكيماوية أو اللزقات المزيلة للمسامير
والتصلبات الجلدية .
- تقليم الأظافر بشكل مستقيم..



- يجب عدم القيام مطلقاً بحفر جوانب الأظافر.



- استخدام الزيوت أو الكريمات المطرية للجلد الجاف
وعدم وضعها بين الأصابع .



- عدم تقريب الأقدام من مصادر النيران مثل المدفئ .



- عدم محاولة معالجة الجلد القاسي أو المسامير اللحمية
باستعمال المواد الحادة كالشفرات والسكاكين .

- إذا حدثت هناك فقاعات بالقدم لا تقم بفقاً تلك
الفقاعات بل وضع غيار معقم عليها ومراجعة
المختص .

- عدم استعمال زجاجات أو قرب المياه الساخنة أو
المتلجة للأقدام .

- عدم ارتداء زوجان من الجوارب فوق بعضهما
البعض واختيار الجوارب دون حواف بارزة
والعمل على تبديلها يومياً وعدم ارتدائها رطبة
أو مبلولة .

- عدم ارتداء الجوارب الثقيلة واستعمال الجوارب
القطنية أو الصوفية الماصه.



- عدم استعمال الجوارب الضاغطة والمشدودة ذات
الحجم الموحد بل يجب ان تكون رخوة قليلاً .
- عدم استخدام الخلطات الشعبية .
- الامتناع عن الكي و حجامة القدم و التبخير .



- على المريض استشارة أخصائي القدم فوراً عند
حدوث (فقاعة جرح - تشقق - تقرح - تورم
انتفاخ - احمرار أو تلون الجلد) أو ملاحظة أية
تغيرات .



المركز الوطني للمكربي والغدد الصم والوراثة
National Center for Diabetes, Endocrinology and Genetics

القدم السكرية

القواعد الأساسية للعناية بها

الأحذية الملائمة للمريض .

- يجب أن لا يكون الحذاء واسعاً أو ضيقاً بحيث يقوم بدفع أصابع القدم إلى الخلف مؤدياً إلى حدوث الآلام والتشوهات بها , وأن تكون هناك مسافة من 1-1,5 سم بين نهاية الأصابع ونهاية الحذاء .
- اختيار الحذاء ذو الكعب القصير .
- اختيار الحذاء الممتص للصدمات .
- يجب أن يكون للحذاء نوع من الرباط أو الحزام يقوم بتثبيت الحذاء والقدم بوضع مريح أثناء المشي ليمنع الاحتكاك والانزلاق في القدم داخل الحذاء .
- يجب أن تكون المادة المصنعة للحذاء طرية ناعمة من مواد طبيعية لها خواص الامتصاص والترطيب وتسمح للهواء بالدخول .
- يجب أن يكون الحذاء بعمق مناسب لوضع الحشوة المناسبة لكي لا يضغط على القدم وعلى الأصابع .
- يجب على مرضى السكري اللذين يعانون من مشاكل الإحساس بالقدم انتعال أحذية ذات أرضية وكعب قاسي لا يسمح للمسامير أو المواد المدببة باختراقه والوصول للقدم .
- يجب تفقد الحذاء من الداخل قبل انتعاله .
- عدم لبس الحذاء الجديد لفترات طويلة .

علاج الأمراض غير التقرحية .

- يجب إجراء العلاج الدوري للتشققات والتصلبات وخشونة وجفاف الجلد وفطريات القدم والمسامير اللحمية وأمراض الأظافر ومراقبة تطور التشوهات ومعالجتها إن أمكن عند كافة مرضى السكري ، ويفضل أن يقوم بذلك اختصاصي معالج الأقدام .
- ضبط مستوى السكر بالدم .
- إيقاف التدخين ، علاج فرط التوتر الشرياني، وارتفاع كوليسترول الدم وسوء التغذية والسمنة .