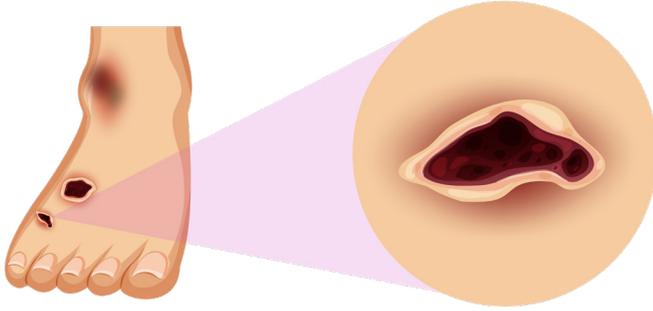


بسبب الآثار الضارة التي يمكن أن يسببها مرض السكري على أعصاب الجسم ، فإن أقدام مرضى السكري معرضون بشكل كبير للأصابات الخطيرة. إذا كان مرض السكري قد انخفض أو فقدوا الشعور بأقدامهم بسبب تلف الأعصاب ، فقد يتسبب ذلك في حدوث قطع بسيط أو تقرح والتي يؤدي الى سرعة التهاب. بالإضافة إلى التحكم في مرض السكري ومتابعته مع مقدم الخدمة وفقًا للتوجيهات ، هناك أشياء يمكنك القيام بها يوميًا للمساعدة في تقليل خطر إصابتك بمشاكل أخرى مصاحبة لمرض السكري.



قرحة القدم للمصاب بداء السكري

• اغسل قدميك بالماء الدافئ كل يوم.

• جفف قدميك جيدًا ، خاصةً بين أصابع قدميك بمنشفة جافة وناعمة.

• حافظ على بشرة ناعمة باستخدام المرطب ولكن لا تضع المرطب بين أصابع قدميك.

• افحص قدميك كل يوم بحثًا عن جروح أو تقرحات أو بثور أو احمرار أو مسمار القدم أو غيرها من المشكلات. إذا لم تتمكن من الرؤية جيدًا ، فاطلب من شخص آخر أن يفحص قدميك.

• لتجنب ظهور بثور ، ارتدِ دائمًا جوارب نظيفة وناعمة تلائم بشكل صحيح. لا ترتدي جوارب ضيقة للغاية أسفل ركبتك.

• ارتد الأحذية المناسبة دائمًا. استخدم الحذاء جديد ببطء ، حتى لا يخلق بثور.

• تجنب إصابة قدميك ، ولا تمشي حافي القدمين في الداخل أو في خارج المنزل. ارتداء النعال مطاطي من الداخل للمساعدة في حماية قدميك وتجنب السقوط.

• قبل ارتداء حذائك ، تفحص داخله فيما اذا وجد قطع حادة أو الحصى أو الأظافر أو أي شيء يمكن أن يؤذي قدميك.

في مركز هاريسونبورغ للصحة المجتمعية ، نسعى جاهدين لإجراء اختبار للقدمين كل عام. ولكن ، إذا كنت تعاني من فقدان الشعور أو تقرحات القدم ، فمن المهم فحص قدميك في كل زيارة.

تذكر دائمًا الإبلاغ عن الجروح أو القروح أو البثور أو الاحمرار أو مسمار القدم أو أي تغييرات أخرى في قدميك إلى مكتبنا على الفور.