

العناية بالقدم لمرضى السكري

إن فهم المزيد حول أسباب أهمية العناية بالقدم وكيفية القيام بذلك يمكن أن يساعد حقًا على نجاح العلاج.

يجب على مرضى السكري العناية بأقدامهم بشكل خاص. يمكن أن يسبب مرض السكري العديد من مشكلات القدم المختلفة. من الممكن أن تتفاقم المشكلات العادية وتنتسبب في حدوث مضاعفات خطيرة.

قد يتسبب مرض السكري في تلف الأعصاب مما قد يجعلك تفقد الإحساس في قدمك. تحدث العديد من مشكلات القدم عندما يكون هناك تلف في الأعصاب، يُسمى أيضًا اعتلال الأعصاب. قد تصيب قدمك دون أن تعرف. يمكن أن يسبب تلف الأعصاب وخزًا أو ألمًا أو ضعفًا في قدمك. قد يقلل مرض السكري أيضًا من تدفق الدم إلى القدمين، مما يجعل من الصعب التئام أي جرح أو مقاومة العدوى. قد تتسبب التغيرات في شكل قدميك أو أصابع قدميك أيضًا في حدوث مشكلات.

يجب عليك زيارة طبيبك لإجراء فحص قدم شامل في كل عام على الأقل. افحص قدميك في كل زيارة إذا كنت تعاني من مشكلات في قدميك، مثل فقدان الإحساس، أو تغيرات في شكل قدميك، أو تقرحات بالقدم. تعرض هذه الصفحة بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها بنفسك كل يوم للحفاظ على سلامة قدميك.

حافظ على نعومة الجلد

باستخدام لوشن مرطب، لكن لا تضعه بين أصابع القدم. يمكن أن تؤدي الرطوبة الزائدة إلى الإصابة بالعدوى.



اغسل قدميك بالماء الدافئ كل يوم. اختبر الماء باستخدام المرفق للتأكد من أنه ليس شديد السخونة. لا تنقع قدميك لأن ذلك قد يجفف جلدك.



افحص قدميك كل يوم بحثًا عن

الجروح أو القروح أو البثور أو الاحمرار أو الجسأة أو أي مشكلات أخرى. إذا كنت لا تستطيع رؤية قدميك جيدًا، فاستخدم مرآة أو اطلب من شخص آخر أن يفحص قدميك. أبلغ فريق رعاية مرضى السكري المتابع لك بأي تغيرات طرأت على قدميك على الفور.



جفّف قدميك جيدًا،

وبخاصة ما بين أصابع القدم.



العناية بالقدم لمرضى السكري

لتجنب إصابة قدميك،
لا تمشي حافي القدمين
في الداخل أو الخارج.



اسأل فريق رعاية مرضى السكري
المتابع لك أو اختصاصي العناية بالقدم
عن الطريقة التي يجب أن تعتني بها
بأظافر قدميك. إذا كنت ترغب في
الاستعانة باختصاصي العناية
بالقدم، فتحدث مع فريق الرعاية
المتابع لك حول ما إذا كان يمكنك
القيام بذلك.



قبل ارتداء حذائك، تحسس من الداخل
بحثاً عن أي حواف حادة أو شقوق أو
حصى أو أظافر أو أي شيء يمكن أن
يجرح قدميك. أخبر فريق رعاية
مرضى السكري المتابع لك
على الفور بما إذا تعرضت
قدمك للإصابة.



لتجنب البثور، ارتد دائماً جوارب
نظيفة وناعمة وممتصة للرطوبة
تناسب مقاسك. لا ترتدي الجوارب أو
الجوارب التي تصل إلى الركبة
والتي تكون ضيقة جداً
أسفل ركبتيك.



لا تدخن. يؤثر التدخين على الأوعية الدموية،
ويمكن أن يقلل من تدفق الدم إلى
القدمين. يمثل ضعف تدفق الدم
تهديداً كبيراً لقدميك لأنه قد تقل
قدرتهما على محاربة العدوى
والالتهام.



احرص دائماً على ارتداء
الأحذية التي تناسب مقاسك.
ارتد الأحذية ببطء.



تذكر أن تعتني بقدميك وتخبر فريق رعاية مرضى السكري المتابع لك على الفور بما إذا كانت هناك أي علامات على وجود مشكلات متعلقة بالقدم.
اتبع دائماً تعليمات طبيبك عند الاعتناء بقدميك.



تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.NovoCare.com للحصول على موارد إضافية
ومعلومات مفيدة! وجه كاميرا هاتفك الذكي إلى رمز الاستجابة السريعة للوصول السريع إلى الموقع
الإلكتروني على هاتفك.

تمنح شركة Novo Nordisk Inc. الإذن بإعادة إنتاج هذا الجزء للأغراض التعليمية غير الربحية فقط بشرط الحفاظ على
الجزء بتنسيقه الأصلي وعرض إشعار حقوق الطبع والنشر. تحتفظ شركة Novo Nordisk Inc. بالحق في إلغاء هذا الإذن
في أي وقت.

إن NovoCare® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Novo Nordisk A/S.

إن Novo Nordisk هي علامة تجارية مسجلة لشركة Novo Nordisk A/S.

© حقوق الطبع والنشر لعام 2022 لصالح Novo Nordisk. طُبع في أمريكا US22DI00331 نوفمبر 2022

www.NovoCare.com