

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة فرحات عباس سطيف

الأمانة العامة

وحدة الطب الوقائي

جامعة فرحات عباس سطيف



Ferhat ABBAS University of Setif



12 نصيحة للتمتع بأقدام صحية لمرضى السكري

Appllist

- 1 استشارة الطبيب المختص فيما لو كنت مصابا باعتلال العصبى السكري.
- 2 مراقبة ظهور أي تورم، أو بثور، أو حتى احمرار على القدم.
- 3 غسل القدم وتنظيفها يوميا، مع تحفيها بحذر خاصة ما بين الأصابع.
- 4 تقليم الأظافر وقصها.
- 5 استشارة الطبيب المختص في استخدام الدعسة الطبية أو أي بدائل أخرى.
- 6 تجنب المشي دون ارتداء الأحذية حتى داخل الأماكن.
- 7 عدم العبث بمسار القدم أو الأظافر غير النامية دون استشارة الطبيب.
- 8 تجنب التدخين إذ إنه يعرقل مسار الدورة الدموية.
- 9 ارتداء الجوارب المفضضة أثناء النوم.
- 10 الحفاظ على جفاف القدم وحرارتها.
- 11 ارتداء الأحذية المريحة وتجنب تلك المفتوحة والصنادل.
- 12 السيطرة على السكري لتخفيض احتمالية الإصابة باعتلال العصبى السكري.

Appllist

مربع السلامة لمرضى السكري



تبقى الوقاية خير من العلاج

ماذا عن مراقبة الجوارب



- يجب أن يكون قطن أو صوف
- مبطنة
- غير مكشوفة أو محكمة
- تكون غير ضيقة
- تكون طويلة تحت الركبة

ماذا عن الحذاء



- يجب أن يكون واسع وعميق وليس سطحي
- يجب أن يكون النعل من النوع السميك المطاط
- عدم ارتفاع الكعب
- يفضل أن يصنع من شركات الأحذية الخاصة
- بطانة ناعمة من الداخل

اساسيات الوقاية من تقرحات القدم السكرية



احذر !! خطر القدم السكري

نعم

الأشياء التي لا يجب عملها



الأشياء التي يجب عملها



جمعية أمهات وآباء أطفال داء السكري بالفيديق

جميع الحقوق محفوظة لموقع كل يوم معلومة طبية ©2013 DailyMedicalInfo

القدم السكرية

يصاب مرضى السكري بالعديد من المشاكل في القدمين وتسبب مضاعفات خطيرة ومشكلة القدم السكرية تحدث غالباً عند تلف أعصاب القدمين

تأثير داء السكري على القدمين

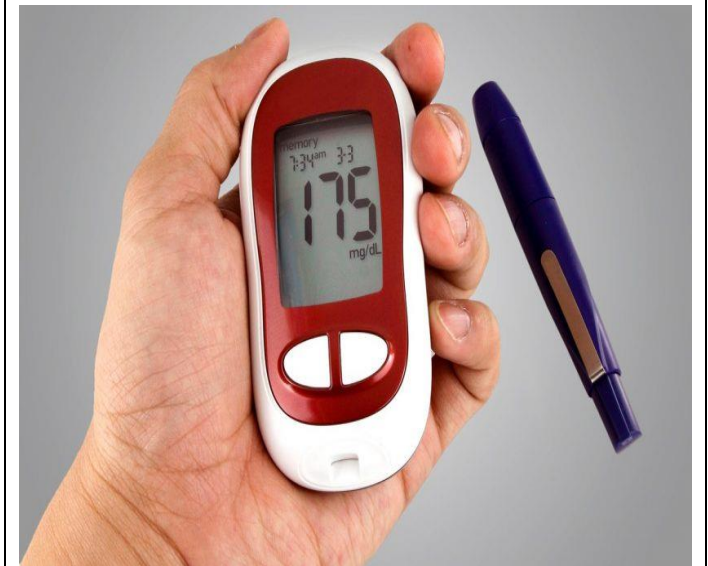


متى تجب زيارة الطبيب ؟

عند وجود تقرحات حتى لو كانت بسيطة
عند عدم التئام الجروح أو سوء حالتها، عند
تأثير التمثيل والضعف والألم على الحياة
اليومية

الوقاية والعناية بالقدمين

- العناية بالقدمين وذلك عن طريق غسلها بالماء الدافئ والصابون وتكون تحفيها عن طريق التظبية بالمشقة والتريزر على الأصابع
- تجنب محمولة علاج أي شيء دون استشارة طبيب
- الفحص الذاتي للقدم عن طريق البحث عن آثار الجروح والتقرحات ومتعلق الاحمرار ويمكن استخدام المراد عند الفحص
- التحكم بمستوى السكر
- اختيار الحذاء بعناية وتجربة مقلته والتأكد من أن الحذاء مريح قبل شراءه
- تجنب المشي حافي القدمين
- المحافظة على نظفها عن طريق ارتداء الجوارب وتجنب تعريضها لأي مسخن حرارة مثل التدفئات
- ترطيبها بالكريمات وتجنب وضع الكريم بين الأصابع



" أعراض مرض السكري "

@talk2nada

مشاكل جنسية
بطء إلتئام الجروح
خسارة الوزن المفاجئ
كثرة التبول
الشعور بالتعب لأقل مجهود



التهابات المهبل
العطش المستمر
تتميل اليدين والقدمين
اضطراب الرؤية
الاحساس المستمر بالجوع