



## القدم السكرية

العناية بالقدم السكرية امر حاسم لكل مريض سكري فهي تساعد على الوقاية من الجروح و تقرحات التي قد تتطور الى مضاعفات خطيرة مثل البتر.

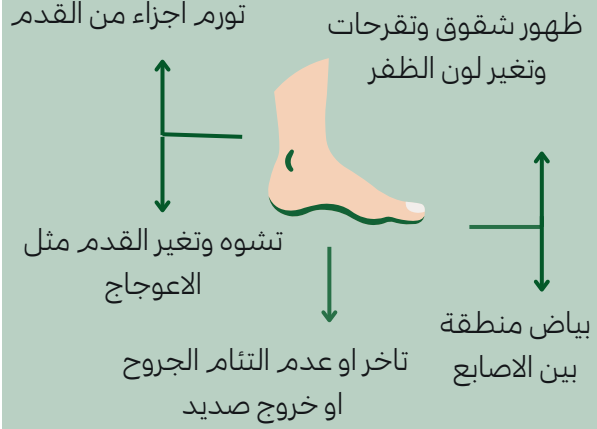
### اسباب مضاعفات القدم السكري

قصور الدروة الدموية  
اعتلال الاعصاب الطرفي  
خمول خلايا المناعة وبناء الانسجة

### عوامل مؤدية الى تقرحات القدم

جفاف الجلد وتشققه  
انشطار الاظافر  
الحذاء الغير مناسب

### اعراض اصابة القدم:



### متى يجب رؤية الطبيب؟

اذا لم يتحسن الجرح خلال 3 اسابيع  
اذا لم يشفى الجرح خلال 6 اسابيع  
عند ظهور تقيح واحمرار حول الجرح  
عند ظهور انسجة سوداء جافة

### كيفية التعامل مع جروح القدمين

غسلها بالماء الدافئ و الصابون  
تعقيمهما بالمسحة الطبية  
وضع مرهم مضاد حيوي للجرح  
تغطية الجرح بشاش معقم  
منع وصول الماء لمكان الجرح  
تغيير وتنظيف الجرح يوميا



## الوقاية:

- المحافظة على معدل السكر الطبيعي
- العناية بالقدم السكرية

## العناية وفحص القدم السكري:

1 غسل القدم بشكل يومي باستعمل الماء الفاتر والصابون ولا تترك قدميك مغمورة في الماء لأكثر من 5 دقائق.

2 جفف قدميك بمنشفة ناعمة خاصة مابين الأصابع.

3 استخدم مرطباً بعد الغسل باستثناء مابين الأصابع.

4 تفحص باطن القدمين والأظافر وبين الأصابع و بحث عن مناطق الاحمرار، والجروح، والشقوق وستعمل مرآة للمناطق التي تصعب رؤيتها.

5 أحرص على قص الأظافر بشكل مستقيم وانسيابي ولا يكون طولها أكثر من 1 ملمتر واطلب المساعدة إذا كانت أظافرك سميكة وتجد صعوبة في قصها أو لديك قصر نظر.

6 استخدم أحذية مريحة لا تضغط على القدمين وغير مكشوفة ولا تمشي حافي القدمين وارتي الجوارب القطنية فاتحة اللون و بدون مطاط.