



إن مرض السكري حالة مرضية تستمر مدى الحياة مما قد يتسبب في العديد من المشاكل للقدمين. ويمكن لبعض هذه المشاكل أن تحدث بسبب تلف الأعصاب والأوعية الدموية التي تساعد في تدفق الدم للقدمين. ويمكن أن يؤثر ذلك على:

- ❖ الإحساس في القدمين (التهاب الأعصاب الطرفية)، و
- ❖ حركة الدورة الدموية في القدمين (ischaemia) أو قصور دموي

تحدث هذه التغيرات بصورة تدريجية قد لا تشعر بها. لهذا السبب من المهم جدا زيارة القسم الخاص برعاية القدم السكري للفحص السنوي على القدمين.

تظهر نتائج الفحص والتقييم السنوي أنك لا تعاني من تلف الأعصاب أو الأوعية الدموية في الوقت الحاضر ويعني ذلك أن هناك مخاطر منخفضة لاحتمال تطور مضاعفات أمراض القدم السكري.

السيطرة على مرض السكري والمحافظة على توازنه وعلى درجة الكوليسترول في الدم وضغط الدم وتلقي الفحص السنوي من قبل مختص متدرب بشكل جيد يساعدك على خفض مخاطر تطورات مشاكل القدمين.

**إذا كنت تدخن ننصحك بالإقلاع عن هذه العادة.**

وبما أن قدميك في حالة جيدة فلن تحتاج إلى تلقي العلاج بصورة منتظمة من قبل أخصائي أمراض القدم.

اتباع النصائح والإرشادات الموجودة في هذا الكتيب سيساعدك على العناية بقدميك بمفردك ما لم يحدث تطور لمشكلة معينة.

## نصيحة للمحافظة على صحة قدميك

### أفحص قدميك يوميا

يجب أن تفحص قدميك بشكل يومي وأبحث عن أي بثور أو تشققات في جلد القدم أو ألم أو أي علامات تشير إلى حدوث التهاب للقدمين مثل التورم أو الاحمرار.

### أغسل قدميك يوميا

أغسل قدميك يوميا بالماء الدافئ والصابون. أشطف قدميك جيدا وجففهما بعناية خاصة بين الأصابع. تجنب غمر القدمين بالماء لمدة طويلة حتى لا يتضرر جلد قدميك.

### قم بترطيب قدميك يوميا

إذا كانت بشرتك جافة استخدم كريم الترطيب بشكل يومي مع تجنب وضع الكريم بين الأصابع.

### أظافر القدمين

قلم أو ابرد أظافرك بشكل منتظم. عند تقليم إصبعك حاول متابعة الظفر حتى منحنى نهاية الإصبع. استخدم المبرد الخاص بالأظافر للتأكد من انه لا توجد حواف حادة يمكن أن تضغط على الإصبع المجاور. لا تقلم أظافرك حتى الزوايا لكي لا يتكون جزء حاد من الظفر ينتج عنه أن يصبح الظفر غائرا داخل الجلد.

### لبس الجوارب والكسائات

يجب عليك تغيير جواربك أو كسائك يوميا. يجب التأكد من خلوهما من الطبقات السمكية وأن لا يحتوي الجزء الأعلى منها على خيوط مطاطية أو مرنة.

### تجنب المشى حافيا

لا تمش حافيا لتجنب مخاطر إصابة قدميك عن طريق اصطدام أصابع قدميك بالأسطح أو الوقوف على الأجسام الحادة مما قد يتسبب في الإصابة بجروح للجلد.

## أفحص حذائك

أفحص الجزء السفلي من حذائك جيدا يوميا قبل أن ترتديه للتأكد من خلوه من أي أجسام حادة مثل دبوس أو مسمار أو قطعة زجاج أو أي أجسام قد تكون اخترقت البطانة الخارجية للحذاء. أفحص الحذاء من الداخل بواسطة يديك وأبحث عن أي أجسام صغيرة مثل الحجارة الصغيرة التي قد تكون سقطت داخل الحذاء.

### الأحذية غير الملائمة لمريض السكري

لبس الأحذية غير الملائمة يعتبر من العوامل الشائعة للإصابة بحساسية القدمين أو تضررها. قد يقدم لك أخصائي القدم المتابع لحالتك النصيحة والمشورة حول نوعية الأحذية المناسبة لك أو حول كيفية انتقاء حذائك الجديد.

### الجروح البسيطة والبثور

إذا فحصت قدميك واكتشفت وجود تشققات في جلد القدم أو جروح بسيطة أو بثور، حاول تغطيتها باستخدام ضمادة معقمة وأفحصهما يوميا. لا تحاول أن تنقع أو تعصر البثور. إذا لم تتحسن حالتك في غضون أيام أو إذا لاحظت أي علامات التهاب بالقدمين (مثل التورم، السخونة، الاحمرار أو الألم)، اتصل بالعيادة المتخصصة في العناية بالقدم أو بطبيبك العام (ستجد أرقام الهاتف على ظهر الصفحة).

### الحصول على العلاج من "عين السمكة" عبر خدمات البيع

#### المباشر (من الصيدلية)

لا تستعمل الأدوية التي تباع عبر خدمات البيع المباشر كالصيدلية لعلاج "عين السمكة". لا يوصي الطبيب بذلك وخاصة في حالة مريض السكري لأن هذه الأدوية يمكن أن تلحق الضرر ببشرة القدم وبالتالي تؤدي إلى خلق مشاكل القدمين.

**إذا شعرت بحدوث أي مشاكل لقدميك، عليك الاتصال**

**بالعيادة المتخصصة في العناية بالقدم أو بطبيبك**

**المعالج للاستشارة الطبية.**