



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



السكري
و العناية بالقدمين



مشاكل القدم و السكري

تعد العناية بالقدمين بين مرضى السكري أمراً مهماً للغاية، بل ينبغي إعطاؤها الاعتبار الأول. ترجع أهمية الرعاية بالقدمين لمرضى السكري بشكل خاص إلى كونهم عرضة لضعف الدورة الدموية و الأمراض العصبية في الأطراف. إضافة لذلك، من المرجح أن يصاب مرضى السكري بالتهابات تظهر عادةً في القدم.



الوقاية من مشاكل القدم السكري

أفضل استراتيجية للوقاية من مشاكل القدم عند الإصابة بالسكري - بما في ذلك قرحة القدم - هي الإدارة السليمة للسكري مع اتباع نظام غذائي صحي ، و ممارسة التمارين الرياضية بانتظام ، و مراقبة نسبة السكر في الدم ، و الالتزام بالأدوية الموصوفة . يساعد ايلاء الرعاية المناسبة للقدم على الوقاية من مشاكل قدميك و ضمان حصولك على الرعاية الطبية العاجلة عند حدوث أي مشكلة .





تشمل نصائح العناية الصحيحة بالقدم التالي :

• **افحص قدميك يومياً:** تحقق مرة واحدة في اليوم من وجود بثور أو خدوش أو تشققات أو قروح أو احمرار أو جروح أو تورم .

• **اغسل قدميك بالماء الفاتر مرة يومياً:** ثم جففهما جيداً بلطف خاصة بين الأصابع .

• **لا تقم (بإزالة) مسامير الجلد أو غيرها من الآفات الجلدية بنفسك .** قم بزيارة طبيبك أو أخصائي القدم (لإزالة) أي من تلك الآفات و ذلك لتجنب جرح جلدك .

• **قلم أظافرك بعناية على شكل مستقيم عرضي:** و قم ببرد الأطراف الحادة بعناية باستخدام مبرد الأظافر .

• **لا تمشحافي القدمين** لتجنب قدميك (الإصابة) بالجروح حتى في المنزل .

• **ارتد الجوارب النظيفة و الجافة** المصنوعة من القطن و خاصة ألياف الاكريليك التي تمتص العرق من جلدك .

• **اشتر الأذية المناسبة لمقاسك:** اشتر الأذية المريحة الغير ضيقة التي تعطي الدعم و الاسناد لكعبيك ، و هما قوسا و أخمصا القدمين .

• **لا تدخن:** فالتدخين يضعف الدورة الدموية و يقلل من كمية الأكسجين في الدم . تؤدي هذه المشاكل في الدورة الدموية إلى جروح شديدة و ضعف في الالتئام .

• **عين مواعيد منتظمة لفحص قدميك :** فطبيبك أو أخصائي القدم يمكنه بتفحص قدميك الكشف عن العلامات المبكرة لتلف الأعصاب . لذلك ، قم بأخذ مواعيد لفحص القدم مرة واحدة في السنة على الأقل أو أكثر من مرة إن أوصى طبيبك بذلك .

• **تعامل مع جروح القدم بجدية :** اتصل بطبيبك (إذا) كان لديك قرحة في القدم و لم تبدأ في الشفاء في غضون بضعة أيام أو غير ذلك من مشاكل قدميك المستمرة . حيث أن طبيبك سيقوم بفحص قدمك لتشخيصها و وصف العلاج المناسب لها .



تلعب **مؤسسة الرعاية الصحية الأولية** دوراً هاماً في تحقيق صحة و عافية أفضل للشعب دولة قطر .

حيث تلتزم المؤسسة بتقديم رعاية صحية شاملة للشعب من جميع الفئات العمرية و ذلك عن طريق تقديم رعاية صحية مستمرة و واسعة للفرد و الأسرة من مختلف (الأعمار) و الأجناس و الأمراض و أجزاء الجسم .

فبوجود مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى جانبك ، يكون لديك شريك يوجهك و يساعدك على (إدارة) صحتك .



بريد إلكتروني: info@phcc.gov.qa

صندوق بريد: ٢٦٥٥٥