

# الجمعية العربية لدراسة أمراض السكر والميتابوليزم

Arabic Association  
for the study of  
Diabetes & Metabolism



” حملة الوقاية من مرض السكر  
ومضاعفاته “

# مرض السكر والعناية بالقدمين

• كيف أتجنب مضاعفات السكر على القدمين؟

يتم ذلك عن طريق :



• الحفاظ على مستوى السكر فى الدم حول المعدل الطبيعى.



• افحص قدميك وبين أصابعك جيدا بشكل يومى للتأكد من عدم وجود البثور، الخدوش، الجروح، الجفاف، الإحمرار.



• اغسل قدميك بصفة يومية ونشفها جيدا وتجنب إستخدام الماء الساخن أو البارد جدا.



- فحص حرارة الماء قبل الاستحمام، غمر الأقدام في الماء لمدة طويلة غير مستحب، وإذا كان جلد قدميك جافا استعمل قليلا من الكريم بعد غسل وتجفيف القدمين جيدا مع مراعاة عدم إدخال الكريم بين أصابع القدمين.



- تقليم أظافر قدميك بعناية على شكل مستقيم عرضي ولا تقلم أظافرك بشكل قصير جدا.



- الإمتناع عن التدخين لأنه يؤدي إلى تصلب الشرايين وضعف الدورة الدموية في القدمين كما يؤدي لعدم إلتئام الجروح بسرعة.



- تجنب المشي حافي القدمين حتى في المنزل.



• عدم لبس الأحذية بدون جوارب والحرص على أن تكون الجوارب مصنوعة من القطن أو الصوف.

• الحرص على اختيار الأحذية الملائمة والمريحة ويفضل أن تكون مصنوعة من الجلد، تجنب استخدام الأحذية المفتوحة من الأمام والأحذية ذات الكعب العالي والضيقة أو المبتلة.

• فحص داخل الحذاء يوميا للتأكد من عدم وجود أجسام حادة أو أظافر أو أجزاء خشنة أو تمزق في بطانة الحذاء.

• عدم استخدام المواد الكيماوية لإزالة الزوائد الجلدية.

• عدم استخدام رباطا لاصقا على قدميك.

• لا تقاطع أرجلك عند الجلوس فذلك يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية في القدمين.

للاستفادة من أنشطة الجمعية العربية لدراسة أمراض السكر والميتابوليزم



012223414148 - 01016868552 (الخط الساخن)



[www.aasdonline.com](http://www.aasdonline.com)



(الجمعية العربية لدراسة أمراض السكر والميتابوليزم) AASD