



International
Podiatry Day

اليوم العالمي
لطب القدم



وزارة الصحة



خطوة واحدة اليوم

قد تغير مسار صحتك غداً

نصائح وإرشادات
العناية بالقدم لمرضى السكري





International
Podiatry Day

اليوم العالمي
لطب القدم



وزارة الصحة

نصائح وإرشادات العناية بالقدم لمرضى السكري



1

التحكم بمستوى السكر في الدم
الحفاظ على مستوى السكر
في الدم ضمن المعدل
الطبيعي، إذ يُعد ذلك العامل
الأساسي للوقاية من
مضاعفات القدم.





International
Podiatry Day

اليوم العالمي
لطب القدم



وزارة الصحة

نصائح وإرشادات العناية بالقدم لمرضى السكري

2

أقلع عن التدخين

التدخين يضعف الدورة الدموية
ويبطئ التئام الجروح، مما يزيد
خطر المضاعفات في القدم
السكري. الإقلاع عن التدخين
خطوة ذكية لحماية قدميك
وتحسين صحتك العامة.





International
Podiatry Day

اليوم العالمي
لطب القدم



نصائح وإرشادات العناية بالقدم لمرضى السكري

3

تجنب نقع القدمين

تجنب نقع القدمين في الماء الساخن أو تعريض قدميك للحرارة المباشرة أو الدفائيات أو زجاجات الماء الساخن ؛ قد يؤدي فقدان الشعور بالألم إلى عدم الإحساس بالحرارة والإصابة بالحروق والتقرحات.





International
Podiatry Day

اليوم العالمي
لطب القدم



وزارة الصحة

نصائح وإرشادات العناية بالقدم لمرضى السكري

4

افحص قدميك

افحص قدميك كل يوم بحثاً عن
أية جروح أو تغيرات في الجلد. تأكد
من فحص المنطقة ما بين أصابع
قدميك. توجه إلى أقرب مركز
صحي عند ملاحظة أي تغيرات في
لون الجلد أو جروح أو بثور.





International
Podiatry Day

اليوم العالمي
لطب القدم



وزارة الصحة

نصائح وإرشادات العناية بالقدم لمرضى السكري

5

تقليم الأظافر

احرص على قص الأظافر بشكلٍ مستقيم مع الحرص على عدم قص الأطراف من الجوانب بشكلٍ مائل أو منحني. هذا يساعد على منع نمو الظفر داخل الجلد، وهي حالة تُعرف بـ "الظفر الغائر"، مما يقلل خطر حدوث الألم و الالتهابات.



✓ Right





International
Podiatry Day

اليوم العالمي
لطب القدم



وزارة الصحة

نصائح وإرشادات العناية بالقدم لمرضى السكري

6

ترطيب القدمين

ضع كريمًا مرطبًا على القدمين
لتجنب الجفاف والتشققات،
وتجنب وضعه بين الأصابع
لتفادي تكون الفطريات.





International
Podiatry Day

اليوم العالمي
لطب القدم



وزارة الصحة

نصائح وإرشادات العناية بالقدم لمرضى السكري

7

تجنب المشي حافياً

لا تمشي حافي القدمين ، حتى داخل المنزل (خاصة إذا كنت مصاب باعتلال الأعصاب الطرفية) قد تتعرض قدمك لجروح أو خدوش دون أن تشعر بها، مما يزيد خطر الالتهابات.



نصائح وإرشادات العناية بالقدم لمرضى السكري

8

ارتداء الحذاء الصحي

احرص على ارتداء أحذية مغلقة لحماية القدم من الإصابات. تأكد من ملائمة الحذاء وأنه يحتوي عمقا كافيا وعرضا واسعا في مقدمة الحذاء ومساحة لا تقل عن 1 سم من أطول إصبع قدم لديك ونهاية الحذاء. كذلك ينصح باختيار الأحذية التي تحتوي على أربطة أو أشرطة للتثبيت وتوفير الدعم الكافي للقدم.





International
Podiatry Day

اليوم العالمي
لطب القدم



وزارة الصحة

نصائح وإرشادات العناية بالقدم لمرضى السكري

9

ارتد جوارب قطنية



ارتد جوارب قطنية نظيفة. احرص على أن تكون الجوارب غير ضيقة وأن يكون الجزء العلوي فضفاضاً أو غير مطاطي لمنع الضغط على الأعصاب والأوعية الدموية. أيضاً يجب أن تكون الجوارب بدون خياطة عند منطقة الأصابع أو أن تكون الخياطة مسطحة تفادياً للالتهابات وتقرحات القدم.





International
Podiatry Day

اليوم العالمي
لطب القدم



وزارة الصحة

نصائح وإرشادات العناية بالقدم لمرضى السكري

10

تفحص داخل الحذاء

قبل ارتداء الحذاء، افحصه من
الداخل جيدًا للتأكد من خلوه
من أي أجسام حادة أو صغيرة
قد تسبب جرحًا دون أن تشعر به.





International
Podiatry Day

اليوم العالمي
لطب القدم



وزارة الصحة

نصائح وإرشادات العناية بالقدم لمرضى السكري

11

تجنب الأدوية الشعبية

أحرص دائماً على استشارة الطبيب قبل استخدام أي علاج شعبي أو عشبي، حتى لو كان شائعاً أو موصى به من الآخرين، قد يؤدي ذلك إلى مضاعفات خطيرة مثل الالتهابات أو تقرحات يصعب شفاؤها.





International
Podiatry Day

اليوم العالمي
لطب القدم



وزارة الصحة



الوقاية خير من العلاج

اهتمامك اليوم يحميك من مضاعفات الغدا!

شارك هذه النصائح مع من تحب، فالتوعية تصنع الفرق

