

القدم السكرية:

يصاب مرضى السكري بالعديد من المشاكل في القدمين، حتى المشاكل البسيطة قد تتطور وتسبب مضاعفات خطيرة، ومشكلة القدم السكرية تحدث غالبًا عند تلف أعصاب القدمين (اعتلال الأعصاب السكري).

عوامل الخطر للإصابة بالقدم السكرية:

بمرور الوقت، يمكن أن يؤدي مرض السكري الذي لا يُدارُ بعناية إلى مضاعفات في القدم، ويزداد خطر الإصابة بمشاكل القدم إذا كان لدى المريض:

- قرحة في القدم في الماضي.
- تلف في أعصاب القدمين.
- تشوهات في القدم.
- ضعف الدورة الدموية.

أعراض وعلامات اعتلال الأعصاب السكري في الأطراف:

غالبًا تصيب القدمين والساقين أولاً، ثم يليهما اليدين والذراعان، وتشمل:

- الحَدَر وفقدان الشعور بالألم والحرارة.
- الشعور بالتنميل.
- قد تزداد حدة الإحساس (مثل عدم تحمُّل وزن غطاء السرير عند تغطية القدمين).
- ضعف العضلات.
- فقدان المرونة (خاصة مفصل القدم).
- فقدان التوازن والتناسق.
- ظهور مشاكل في القدمين، مثل: التقرحات، أو العدوى، أو التشوه، أو ألم في العظام والمفاصل.
- تغير لون الجلد.

متى يجب رؤية الطبيب:

- عند وجود تقرحات حتى ولو كانت بسيطة.
- عند عدم التئام الجروح، أو سوء حالتها.

- عند تأثير التنميل والضعف والألم على الحياة اليومية.

تأثير السكري على الأوعية الدموية والأعصاب بالقدمين:

عند ارتفاع السكر في الدم لدى المصابين بداء السكري فإن الأوعية الدموية والأعصاب تتأثر مع مرور الوقت، ويؤدي تأثر الأعصاب إلى فقدان الإحساس في القدمين، أي عدم الشعور بالجروح والقروح التي تصيب القدم مما يؤدي إلى التهابها، أما تأثر الأوعية الدموية فقد يؤدي إلى عدم إيصال كمية كافية من الدم المحمل بالأكسجين إلى القدمين، وكذلك يصعب عملية التئام الجروح أو تغير شكل القدم.

تأثير داء السكري على القدمين:

فقدان الإحساس:

- الإحساس بالألم والبرودة والحرارة: عند إصابة قدم المريض لن يستطيع معرفة ذلك، على سبيل المثال: عند دخول حصى في الحذاء لا يتمكن المريض من معرفة ذلك، وتبقى بداخل الحذاء وتؤدي القدم.
- تشوه القدم: تغير شكل القدمين وأصابع القدمين.

السبب: اعتلال الأعصاب السكري.

تغيرات في الجلد:

مع مرور الوقت قد تبدأ القدم بالجفاف؛ مما ينتج عن ذلك تقشرها وتشققها.

السبب: ضمور الغدد الدهنية والعرقية عند حدوث الاعتلال العصبي اللاإرادي والتي تحافظ على ترطيب الجلد.

تقرحات القدم:

تحدث غالبًا في مقدمة الجهة السفلية من القدم أو باطن إبهام القدم، وتظهر التقرحات على جانبي القدم غالبًا بسبب مقاس الحذاء غير المناسب.

السبب: يحدث بسبب عدم التئام الجروح أو إصابتها بالعدوى.

ضعف الدورة الدموية:

يؤدي ذلك إلى عدم قدرة القدم على محاربة العدوى والشفاء منها.

السبب: لأن داء السكري يضيق ويزيد من سُكَّ الأوعية الدموية.

الغرغرينا:

هو حالة تحدث عند موت الأنسجة.

السبب: عدم وصول الدم بشكل كامل إلى الخلايا، أو الإصابة بعدوى شديدة.

البتر:

يحدث في المراحل المتقدمة من التهاب القروح.

السبب: فقدان الإحساس، وضعف الدورة الدموية.

علاج تقرحات القدم:

القرحة السطحية تصيب الطبقات العليا من الجلد فقط ويشمل علاجها:

- تنظيف القرحة وإزالة الجلد الميت والأنسجة بواسطة مقدم الرعاية الصحية.
- تُغطى المنطقة بضمادة للحفاظ على نظافتها ورطوبتها.
- من الممكن أن يصف الطبيب مضادات حيوية إذا أصيبت القدم.
- يجب تنظيف القرحة ووضع ضمادة نظيفة مرتين يوميًا، أو حسب تعليمات مقدم الرعاية الصحية.
- رفع القدم التي بها القرحة عن مستوى الأرض قدر المستطاع.
- يجب فحص القرحة مرة أسبوعيًا على الأقل بواسطة الطبيب؛ للتأكد من التئامها بشكل صحيح.

القرح العميقة هي التي تمتد إلى الطبقات العميقة من القدم، والتي تشمل العضلات والعظام والتي عادةً ما تتطلب العلاج

في المستشفى، حيث يشمل علاجها:

- غالبًا ما تُجرى الاختبارات المعملية والأشعة السينية، وتُعطى المضادات الحيوية عن طريق الوريد، بالإضافة إلى إزالة الجلد الميت والأنسجة.
- قد تكون الجراحة ضرورية لإزالة العظام المصابة.
- إذا أصيب جزء من أصابع القدم أو القدم بأضرار بالغة؛ مما يتسبب في مناطق من الأنسجة الميتة (الغرغرينا)، فقد تكون هناك حاجة إلى بتر جزئي أو كامل.

الوقاية والعناية بالقدمين:

- التحكم في مستوى السكر بالدم.
- التوقف عن التدخين.

الفحص الذاتي للقدم بشكل يومي، وذلك عن طريق:

- البحث عن آثار للجروح والكدمات، ومناطق الضغط والاحمرار ومشاكل الأظافر، ويمكن استخدام المرآة عند الفحص.
- تحسس كل قدم ومدى تورمها (الانتفاخ).
- فحص ما بين الأصابع.
- التحقق من الإحساس في كل قدم.
- التركيز على المناطق الستة التالية في باطن كل قدم: طرف الإبهام، وباطن الإصبع الصغير (الخنصر)، وباطن الإصبع الأوسط، والكعب، وحدود الجزء الأمامي من القدم.
- تجنب محاولة علاج أي شيء بدون استشارة الطبيب.

العناية بالقدمين، وذلك عن طريق:

- غسلها يوميًا بالماء الدافئ والصابون، والتحقق من درجة حرارة الماء قبل استخدامه.
- يُنصح بتجفيفها عن طريق الطبطبة بالمنشفة، والتركيز على التجفيف بين الأصابع.
- ترطيبها بالكريمات المرطبة، وتجنب وضع الكريم بين الأصابع.
- تقليم الأظافر بشكل مستقيم وتجنب قص زوايا الظفر لتفادي الجروح.
- إبلاغ الطبيب فورًا عن أي مشكلة تحدث للأظافر.
- تجنب استخدام المعقمات والمراهم والكمادات الساخنة والأدوات الحادة للقدمين.
- المحافظة على تدفئتها عن طريق ارتداء الجوارب، وتجنب تعريضها لأي مصدر حرارة (مثل: الدفايات).
- ارتداء جوارب واسعة عند النوم.
- عدم تعريضها بشكل مباشر للثلج والمطر.
- تجنب وضع قدم فوق الأخرى لفترة طويلة؛ لأنه يمنع تدفق الدم إلى القدمين.
- تجنب المشي بقدمين عاريتين؛ لتجنب حدوث جروح للقدم.
- المحافظة على تدفق الدم للقدمين وذلك برفع القدمين قليلًا عند الجلوس.

- تحريك أصابع القدمين، وتحريك الكاحلين لأعلى ولأسفل لمدة 5 دقائق مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

عند ارتداء الجوارب والأحذية:

- تجنب المشي حافي القدمين.
- تجنب ارتداء الأحذية المفتوحة.
- اختيار الحذاء بعناية، وتجربة مقاسه في نهاية اليوم حيث يزداد حجم القدم.
- التأكد من أن الحذاء مريح قبل شرائه، والتحقق من مقاسه جيدًا.
- تجنب الأحذية ذات الطرف المدبب، وكذلك ذات الكعب العالي، واختيار الحذاء ذي الطرف الواسع.
- تجنب تكرار ارتداء لبس الحذاء الواحد كل يوم.
- تحسس الحذاء من الداخل باليد قبل ارتدائه.
- شد رباط الحذاء باعتدال.
- ارتداء جوارب نظيفة قطنية وجافة وتغييرها كل يوم، وتجنب ارتداء الجوارب المثقوبة.