

الأقدام ومرض السكري

كيف تعتني بقدميك

بغض النظر عن نوع مرض السكري الذي تعاني منه، يجب أن تزداد عنايتك بقدميك إذا كان لديك اختلال عصبي أولي (اعتلال عصبي). فالاعتناء جيداً بقدميك وحمايتهما بالإضافة إلى المعدلات الجيدة لنسبة السكر في الدم - كلها أمور يمكن أن تقلل من خطر إصابتك بمشاكل أكثر خطورة في قدميك.



العناية بالقدمين

نوصيك بتفحص قدميك يوميًا والعناية بهما جيدًا. إليك بعض النصائح الجيدة:

- اغسل قدميك يوميًا بالماء الجاري، الاستحمام مثالي.
- تجنب حمامات القدم، لأنها تجفف الجلد ويمكن أن تسبب حروقًا في حالة استخدام الماء الساخن جدًا .
- استخدم صابونًا متعادلاً.
- جفف الجلد جيدًا - أيضًا بين أصابع القدم.
- استعمل الكريم المرطب للحفاظ على البشرة ناعمة ونضرة ولينة. تجنب وضع الكريم بين أصابع القدم.
- افحص قدميك يوميًا وقم بالتصرف إذا لاحظت أن هناك تغييرات مثل البقع الحمراء والقروح. لا تتردد في استخدام مرآة إذا وجدت صعوبة في رؤية باطن قدميك. أو اطلب من شخص آخر أن يساعدك في النظر.
- قم دائمًا بإفراغ حذائك من الأحجار الصغيرة وما شابه ذلك مباشرة قبل ارتدائها .
- قم دائمًا بقص الأظافر بعناية. إذا كانت هناك زاوية حادة، فيمكنك تقويمها بمبرد أظافر. دع اختصاصي أقدام ممارسًا يساعدك إذا كنت تجد صعوبة في القيام بذلك بنفسك.
- اسمح لاختصاصي الأقدام بمعالجة الأظافر الناشبة (الغارقة في اللحم) ومسامير القدم والجلد الميت، حيث يمكن أن تكون هذه بداية لقرحة القدم السكرية.

- استخدم جوارب جيدة بدون طبقات أو حواف صلبة. اقلب الداخل للخارج إذا لزم الأمر. يفضل أن تكون الجوارب مصنوعة من مواد طبيعية مثل القطن أو الصوف.
- قم بتنشيط الدورة الدموية عن طريق المشي وتمارين القدم.

علاج القدم والنعل الداخلي

في مركز ستينو للسكري في كوبنهاغن (SDCC) نحن نحيلك إلى معالج أقدام مرخص حتى تتمكن من الحصول على رعاية منتظمة للقدم.

لتجنب الضغط وبالتالي تقليل خطر الإصابة بقرحة القدم السكرية، يمكن لأخصائي الأقدام أيضًا صنع نعل داخلي لأحذيتك إذا كان ذلك ضروريًا لتخفيف الضغط على المناطق الحساسة أو تقويم الأوضاع غير الصحيحة لقدميك.

تكاليف العلاج عند اختصاصي الأقدام المعتمد من الدولة مشمولة بالدعم الحكومي بموجب اللوائح المعمول بها، ولكن هناك دائمًا جزء يجب أن تدفعه من جيبك الخاص.

الاختلال العصبي (اعتلال الأعصاب)

يمكن أن يتسبب الاختلال العصبي في تغييرات في حاسة اللمس في القدمين. ويتوقف خطر الإصابة بالاختلال العصبي على مدة إصابتك بمرض السكري، وما إذا كانت مستويات السكر في الدم جيدة - أو مدى انضباط معدلات السكر - وأيضًا على عمرك.

غالبًا ما يأتي الاختلال العصبي خلسة، ولا يلاحظ الكثيرون أن حاسة اللمس في القدمين تختفي تدريجيًا. إذا كان لديك اختلال في الأعصاب، فهناك خطر متزايد للإصابة بجروح أو كسور في قدميك دون أن تشعر بأي شيء.

الشعور بالتنميل أو الحرقان أو الألم الشديد في القدمين أو الجلد الجاف جدًا عليهما والمشاكل في التوازن، كلها أشياء تخبرك أن أعصاب قدميك متأثرة نتيجة لمرض السكري لديك.

غالبًا ما يمكن تخفيف شدة أعراض الاختلال العصبي عبر ضبط معدلات السكر في الدم. تحدث إلى معالجك عن الخيارات المتاحة.

الفحص السنوي

في مركز ستينو للسكري في كوبنهاغن (SDCC) نحن نقوم سنويًا بفحص حاسة اللمس في قدميك عبر قياس إحساسك بالاهتزاز باستخدام مقياس إذرَاكِ الإِهْتِزَاز. إذا تجاوز الإحساس بالاهتزاز 25 فولت، فأنت معرض لخطر الإصابة دون أن تلاحظ ذلك.

وبالتزامن مع فحص قدميك، نقوم أيضًا بفحص نبضك وبالتالي تدفق الدم إلى القدمين.

إذا كان لديك نقص في تدفق الدم إلى القدمين، فإن الأنسجة تحصل على كمية أقل من الأكسجين والتغذية، وبالتالي يزداد خطر صعوبة التئام الجروح. في مثل هذه الحالات، سيتم تقييم ما إذا كان يجب إحالتك إلى جراحي الأوعية الدموية.

يمكنك تقليل خطر حدوث مزيد من المضاعفات في القدمين من خلال:

- حافظ على انتظام معدلات السكر في الدم على أفضل نحو ممكن
- توقف عن التدخين إذا كنت تدخن
- اختر الأحذية والجوارب التي تناسب قدميك. وإذا لزم الأمر، ابحث عن كتيب "نصائح جيدة لشراء الأحذية" (Gode råd til køb af fodtøj) على الموقع www.sdcc.dk
- اجعلها عادة كل يوم للتحقق مما إذا كانت قدمك على ما يرام
- حافظ على نظافة قدميك.

يرجى الانتباه إلى ما يلي: في حالة حدوث أي إصابات في قدمك، اتصل بمركز ستينو للسكري "SDCC" في الحال.

الاتصال:

إذا كانت لديك أية أسئلة أو استفسارات، يرجى الاتصال بالخدمة الاستشارية التمريضية "Sygeplejerådgivningen" على الهاتف 39680800 في أيام الأسبوع من الساعة الثامنة صباحًا حتى الرابعة عصرًا (08:00-16:00).

Steno Diabetes Center Copenhagen

Borgmester Ib Juuls Vej 83

Herlev 2730