



قدمك تهمننا وأماننا عندنا

دليلك البسيط للعناية بقدم مريض السكري
لمرضى السكري وأسرهم

دقائق قليلة كل يوم تحمي قدمك

ليش قدمك تحتاج اهتمام خاص؟



مع السكري، القدم تتأثر بصمت. ممكن يصير فيها جرح صغير وانت ما حاس فيه أبداً.



إحساس أقل

السكر العالي لفترة طويلة ممكن يضعف الأعصاب، وساعتها ما تحس بالألم أو الحر أو البرد مثل أول.



دم أقل

الدم يوصل للقدم بصعوبة أكثر، وهالشى يخلي الجروح تتأخر في الشفاء.



شفا أبطأ

الجرح الصغير ممكن يلتهب ويكبر إذا ما انتبهنا له بدري.



الخبر الزين: الاهتمام اليومي البسيط يمنع أغلب المشاكل. الوقاية أسهل وايد من العلاج.



افحص قدمك كل يوم



خمس دقائق بس، وتفرق وايد.



١ اقعد في مكان منور

وفي وقت ثابت كل يوم، مثل عقب الاستحمام أو قبل النوم.

٢ شوف قدميك زين

فوق القدم وتحتها والكعب وبين الأصابع.

٣ استخدم مرايا صغيرة

أو اطلب من أحد من أهلك يساعدك إذا ما تشوف زين.

دور على

تورم

احمرار

فقاعة

شرح أو تشقق

جرح أو خدش

جلد متصلب أو مسمار لحم

تغير في اللون

سخونة

ظفر داخل في الجلد

إذا شفت أي شي من هذا، لا تنتظر. كلم الفريق الطبي.



نظافة وترطيب



عادات بسيطة تحافظ على جلد القدم سليم.

اغسل



كل يوم بماء دافئ وصابون لطيف. جرب الماء بكوعك أو خلّ أحد تجربته، لأن إحساس الحرارة في القدم ممكن يكون ضعيف. بدون نقع طويل.



رطب

كريم مرطب خفيف بدون عطر على القدم من فوق ومن تحت. لا تحطه بين الأصابع.



نشّف

نشّف بهدوء بدون فرك، وبالدات بين الأصابع.

الأظافر



قصّها مستقيمة، مب قصيرة وايد، ولا تقص من الجوانب. إذا صعب عليك أو نظرك ضعيف، خلّ الممرض أو أخصائي القدم يسويها لك.

الجلد المتصلب ومسمار اللحم



لا تقصه بنفسك ولا تستخدم علاجات كيماوية. خلّه للفريق الطبي.

الجوتي والشراب



رفقاء يومك، اختارهم صح.

الجوتي



- ✓ مقاس مضبوط ومريح من أول لبسة
- ✓ واسع من قدام ومقفول من ورا
- ✓ ما فيه مكان يضغط أو يحك
- ✓ اشتريه آخر النهار، لأن القدم تكون أكبر شوي
- ✓ الجوتي الجديد البسه بالتدريج في البداية
- ✓ افحص داخله بيدك قبل لا تلبسه

الشراب



- ✓ قطن أو خامة ناعمة
- ✓ بدون خياطة سميكة
- ✓ مب ضيق من فوق
- ✓ غيِّره كل يوم

تجنّب الشباشب والصنادل المفتوحة، خصوصاً برا البيت، ولا تمشي حافي أبداً.



ممنوعات بسيطة تحمي قدمك



أشياء قليلة إذا ابتعدت عنها، توفر على نفسك مشاكل وأيد.



الحرارة المباشرة

قربة الماي الحار، والسخان الكهربائي، والجلوس قريب وأيد من المدفأة.



المشي حافي

حتى داخل البيت، أو على الأرض الحارة، أو على الشاطئ.



التدخين

يقلل الدم الواصل للقدم ويبطئ الشفاء.



المقص والشفرة

على الجلد، حتى لو كان متصلب.



علاجات بدون استشارة

أعشاب أو وصفات شعبية على الجرح.



النقع الطويل

يضغف الجلد ويسبب تشقق.

إذا صار جرح أو خدش



اهدأ، وامش على الخطوات.

١ اغسله بلطف

بمائي وصابون لطيف.

١

٢ غطّه

بشاش أو لاصق نظيف.

٢

٣ رّجّ القدم

وقلّل المشي عليها.

٣

٤ لا تفقع الفقاعة

خلّها مثل ما هي.

٤

٥ لا تحط مواد قوية

ولا أعشاب على الجرح.

٥

٦ كلّم الفريق الطبي

في نفس اليوم، حتى لو الجرح صغير وما يألّمك.

٦

كل ما انعالج بدري، كان أسهل. الجرح الصغير ما ينتظر.



متى تتصل أو تروح الطوارئ؟



اعرف العلامات وتصرف بسرعة.

كلم الفريق الطبي اليوم



- جرح أو فقاعة جديدة
- تنميل أو خدر جديد
- جلد متصلب أو مسمار لحم يزيد
- ظفر داخل في الجلد
- فطريات أو شروخ بين الأصابع

روح الطوارئ فوراً



- احمرار أو تورم أو سخونة تزيد
- صديد أو ربة سيئة
- جرح يكبر أو ما يتحسن
- حمى أو رعشة
- القدم صارت شاحبة أو زرقاء أو سوداء أو باردة
- ألم شديد فجأة

لا تنتظر لين موعذك القادم.



دور الأهل وعادات تحمي قدمك



دعم الأسرة يصنع فرق كبير.

يا أهل المريض



- ✓ ساعده في الفحص اليومي، خصوصاً إذا نظره ضعيف أو حركته صعبة
- ✓ شوف الجوتي والشراب قبل اللبس
- ✓ لاحظ أي تغيّر في اللون أو ريحة أو جرح
- ✓ شجّعه على الدواء والمتابعة والإقلاع عن التدخين
- ✓ ساعده يوصل العيادة بسرعة

عادات تدعم صحة قدمك

التزم بالدواء والمواعيد



خلّ السكر تحت السيطرة حسب خطة فريقك



أكل صحي ومتوازن



حركة خفيفة حسب توجيه الدكتور



اخلع الجوتي والشراب في كل زيارة عشان الدكتور يفحص قدمك



خطتي اليومية



خط علامة على كل خطوة عقب ما تسويها.

كل يوم

- | | |
|--|--|
| ☐ أفحص قدمي | ☐ أغسلها وأنشّفها زين |
| ☐ أرطّبها (بدون ما بين الأصابع) | ☐ ألبس شراب نظيف |
| ☐ أفحص داخل الجوتي | ☐ ما أمشي حافي |

بياناتي

اسم الطبيب أو الممرض	العيادة
رقم التواصل	موعد المتابعة القادم

أسئلتني للفريق الطبي

هذا الدليل للتثقيف العام ولا يغني عن تعليمات فريقك المعالج. لأي سؤال أو قلق بخصوص قدمك، تواصل مع الفريق الطبي.