

قرحة القدم السكرية:

إن إحدى المضاعفات الضارة لمرض السكري هي إصابة الجهاز العصبي. ارتفاع السكر على المدى الطويل يمكن أن يؤثر على أعصاب الأطراف مثل الذراعين واليدين وأطراف الأصابع والساقين ويسبب التهاب الجروح دون أن تلاحظ الألم الناتج عن الجرح.

التدابير اللازمة للوقاية من القدم السكرية



1) التحكم في نسبة السكر في الدم: - الخطوة الأولى للوقاية من قرحة القدم السكرية هي التحكم في نسبة السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي. **2) التفقد اليومي للقدمين:** - يجب عليك فحص قدميك يوميا. - قد تكون هناك آفات خطيرة في الساقين، ولكن دون شعور بالألم. - كل ليلة وقبل الذهاب إلى السرير، افحص قدميك بحثا عن أي جروح أو بثور أو التهاب أو ثفن أو مسامير قدم (ثآليل) أو خدوش أو شقوق أو عفونة، وحاول أن تجعل ذلك جزءاً من عاداتك

اليومية. 3) غسل القدمين يوميا: - اغسل قدميك يوميا بالماء الفاتر والصابون المعتدل. ثم قم بتجفيف القدمين (خاصة بين أصابع القدم) على الفور. - يمكنك استخدام مرفقك للتحكم في درجة حرارة الماء لأن قدميك قد تفقدان حساسيتهما لدرجة الحرارة. - جفف بشرتك بلطف عن طريق وضع منشفة عليها. تجنب خدش وفرك الجلد أثناء الغسيل والتجفيف. **4) الحفاظ على نغمة البشرة:** إذا كان جلد قدميك جافاً، فبعد غسل قدميك بالماء والصابون وتجفيفهما، قم بترطيب قدميك باستخدام لوشن مرطب (مثل مرهم A+D). تجنب فرك اللوشن المرطب بين أصابعك. **5) فحص القدمين بحثاً عن مسامير قدم أو تصلب الجلد:** - إذا ظهرت لديك ثآليل في قدميك، عليك استشارة الطبيب المختص لاختيار العلاج الأفضل. - بعد إذن الطبيب، يمكنك استخدام حجر القدم بعد الاستحمام. - يمنع استخدام شفرات الحلاقة والأدوية الحمضية الحارقة التي تزيل مسامير القدم، لأنها تسبب بدورها تلف الجلد. **6) قص الأظافر:** بعد غسل القدمين وتجفيفهما، يمكنك تقليم الأظافر بشكل أفقي ومستقيم، وتجنب بشدة قص زوايا الأظافر. - إذا دخل الظفر تحت الجلد فيجب عليك استشارة الطبيب الجراح

7) لبس الأحذية والجوارب: - يجب عليك دائماً ارتداء الحذاء والجوارب لأن شيئاً ما قد يصيب قدميك مع كل خطوة تخطوها.

- ارتداء الجوارب والحذاء يمنع التورم والجروح. - يجب أن تكون الجوارب التي تستخدمها نظيفة وبيضاء وقطنية، وتجنب الجوارب ذات الشريط المطاطي الضيق. - يجب فحص الجزء الداخلي من الحذاء في كل مرة قبل ارتدائه، لأنه قد يكون هناك شيء بداخله يمكن أن يؤذي القدمين.



- لا تمش أبداً على الأسطح بقدمين عاريتين أو بحذاء مفتوح. حتى داخل المنزل، احرص دائماً على ارتداء الحذاء أو النعال ذي قسم أصابع مغلق. تجنب ارتداء الصنادل.

- اشتر الأحذية التي تناسب قدميك تماماً. يجب أن يكون عرض الحذاء مساوياً لعرض القدم ويجب أن يكون الجزء الأمامي من الحذاء صلباً وواسعاً.

دليل تعليمي للمريض

العناية بقرحة القدم السكرية

تأليف:

فاطمة حرداني - ماجستير في التمريض
زهرا اسكندري - ماجستير في التمريض

المصادر:

برونر وسودارث
كتاب تثقيف المريض لماري م. كانابيو تمت
مراجعته في ربيع 2024

(9) **تجنب التدخين** - لا يسبب التدخين اضطرابات في الدورة الدموية فحسب، بل يتسبب أيضاً في تلف الأعصاب الطرفية للقدمين، مما يسبب الجروح والخلل في شفاء آفات الجلد أيضاً.

(10) **نصائح أخرى** - لتدفئة القدمين، لا تضعهما بالقرب من المدفأة أو أجهزة التدفئة الأخرى.

- لا تفرقع البثور على القدمين، وامنعها من التشقق والإصابة عن طريق وضع ضمادة عليها وارتداء أحذية واسعة.

- قم بحماية قدميك من الحرارة والبرودة. لا تمش على الأسطح الساخنة مثل الفسيخ الساخن أو الشاطئ بأقدام عارية.

- حافظ على تدفق الدم في القدمين. ارفع قدميك أثناء الجلوس (باستخدام بعض الوسائد أو كرسي صغير أو طاولة) وحرك أصابع قدميك وكاحليك عدة مرات خلال اليوم. لا تشبك قدميك لفترة طويلة.

- قم بزيارة الطبيب كل 3 أشهر لفحص القدم.

تجنب ارتداء الأحذية الضيقة التي تضغط على قدميك.



- لا اختيار الأحذية، اذهب إلى المتجر في المساء لأن القدم تكون في ذلك الوقت بأقصى قدر من التورم وبالتالي سيتم اختيار المقاس المناسب. لا تعتمد أبداً على التوسع اللاحق للحذاء.

- يجب أن يكون للحذاء غطاء جلدي أو قماش ناعم وألا يكون مصنوعاً من البلاستيك أو المواد الصلبة أبداً لأنه يسبب ضغطاً على القدم.

- استخدم جوارب ذات لون فاتح لأنها تسهل ملاحظة حدوث جرح أو إفرازات.

(8) **الرياضة** - بما أنه هناك خلل في الإحساس بأطرافك، تجنب ممارسة الرياضات الاحترافية مثل القفز والجري وغيرها، ومارس رياضات لا تضر كمثل السباحة وركوب الدراجات والمشي.