



مستشفى الامام الحجة (عج) الخيري - كربلاء
Imam Al-Hujjah Hospital - Karbala

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).

حي المدراء شارع الرسول ص
0772822230 - 07817278886

الأعراض والعلامات

- الشعور بوخز إبر أو سكاكين.
- يصبح جلد القدمين أملسًا ولامعًا.
- فقدان الشعر في جلد القدمين والساقين.
- الشعور بالخدر وفقدان الإحساس.
- قلة التعرق.
- تصبح أظافر القدم سميكة.
- احمرار القدمين والشعور بالحرارة عند ملامستها.
- تبدو القدم باردة وباهتة.
- يصبح جلد القدمين سميكًا وبالتالي يحدث تغير في شكلها.
- يحدث تغيير في لون جلد القدمين.
- جروح وتقرحات في القدمين.
- ألم في القدمين.

متى تجب رؤية الطبيب

- عند وجود تقرحات حتى لو كانت بسيطة.
- عند عدم التئام الجروح أو سوء حالتها.
- عند تأثير التمثيل، والضعف، والألم على الحياة اليومية.

الوقاية والعناية بالقدمين:

- الحفاظ على المستويات الطبيعية للسكر في الدم.
- الحفاظ على قدمين نظيفة وخالية من الإصابات، وذلك بغسلها وتجفيفها جيدًا ثم ترطيبها بشكل منتظم وفحصها دوريًا من أي إصابات أو تغييرات على الجلد.
- ارتداء حذاء مناسب لا يسبب ضغطًا على القدم؛ حيث أن معظم مشاكل القدمين تكون بسبب الأحذية الغير مناسبة والتي تسبب مشكلة في الأظافر وقرحة في القدمين.
- يمنع منعًا باتًا المشي حافي القدمين لاسيما في الحديقة أو على الشاطئ.
- تقليم الأظافر بشكل منتظم والحرص على تقليم الأظافر بشكل مستقيم لتفادي الجروح.
- استخدام الأدوات الشخصية للعناية بالقدم.
- تفادي وضع قدم فوق الأخرى؛ حتى لا تشكل عائقًا أمام تدفق الدم.
- الحصول على العلاج الفوري لأي مشكلة بالقدم.
- تفادي وضع الأقدام قرب المدفأة في الشتاء، لأنها قد تكتوي وتتضرر دون أن يحس بذلك المريض.