



كل ما تحتاج معرفته عن

السكري والقدم

مركز المواساة للسكري والغدد الصماء

Mowasat Diabetes & Medical Center

1826666 – Ext. 2120/2123



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL



www.newmowasat.com

... في السالمية

(965) 1 - 82 6666

 New Mowasat Hospital

 @NMOWASAT

داء البول السكري و الأقدام

يعانى مرضى داء البول السكري من ضرر معتدل أو خفيف إلى قاس أو خطير فى الأعصاب الأمر الذى ينجم عنه تناقص او ضعف بالإحساس بالقدمين. و النتيجة أن المريض قد لا يشعر بالجروح أو الخدوش التى تصيب الجلد. هذه الجروح عادة تؤدى إلى التهابات و مضاعفات خطيرة إذا لم يتم تداركها.

ما معنى "قدم السكري"؟

"قدم السكري" هو مصطلح يطلق على المجموعة الكاملة من الأعراض التى تشمل تهيج القدم، انحلال البشرة، التقرح، الجلد الميت و التهاب العظام و التى غالباً ما تؤدى الى فقدان الطرف المصاب و/أو إنتشار الإلتهابات إلى أعضاء أخرى فى الجسم.

"العناية ب"قدم السكري"

• الروتين اليومي:

- على المريض بقاء البول السكري أن يتفحص قدميه و يبحث عن:
- اي تغيرات او جروح فى البشرة
- مناطق ملتهبة (احمرار-ورم (انتفاخ)-حرارة)
- تشققات فى البشرة (جروح يخرج منها قيح او دم و تفوح منها رائح كريهة)
- أظافر غارزة فى اللحم
- خطوط حمراء
- بشرة شاحبة أو زرقاء
- تقلبات بالإحساس (ألم-وخز-حرق-تخدر)
- ورم (انتفاخ) أو طراوة
- مناطق باردة او دافئة
- يجب غسل القدمين يومياً بالصابون و الماء الدافئ (و ليس الساخن!)
- يجب تشييف القدمين تماماً و خاصة بين الأصابع
- يمكن دهن القدمين بكريم ملطف للبشرة و لكن ليس بين الأصابع



• شهرياً:

عمل زيارات شهرية لطبيب العناية بالقدم الذى حتماً سيرشدك الى كيفية الحيلولة دون الإصابات بأى عدوى من خلال المحافظة على سلامة قدميك. خلال هذه الزيارات يقوم الطبيب بإزالة أى شوائب قد تعانى منها القدمين مثل مسامير اللحم، الأظافر الغارزة فى اللحم. الجلد او اللحم الميت، بالإضافة الى تشققات أو بثور أو تقرحات.

• كل 6 أشهر:

على الأقل مدة كل 6 أشهر يجب مراجعة طبيب العناية بالقدم لإجراء مسح للضغط على الأقدام و الكاحل، الأتم بالساقين فى وضع الراحة أو أثناء المشى و بشكل عام للتحدث عن أى إحساس بتعب الساقين.

نصائح هامة لإستخدام الأحذية:

إن أفضل وقت لشراء الأحذية هو فى الجزء الأخير من فترة ما بعد الظهر حيث أن القدمين غالباً ما تتورم خلال ساعات اليوم.

- يجب ان يكون الجزء العلوى من الحذاء ليناً مرناً و أن تكون البطانة الناعمة و خالية من أى قطاعات او درزات
- يفضل ان تكون الأحذية مصنوعة من الجلد الطبيعى او غيره من المواد التى تسمح بتهوية القدمين. هذا الأمر يحافظ على بقاء القدمين جافتين
- يجب ان يسمح الجزء الامامى من الحذاء بحرية تحرك الأصابع دون

- The toe box should allow all the toes to wiggle freely without rubbing against the front or top of the shoe. It's better to have "one finger" between the big toe and the front of the shoe.
- The inside of the shoe should be enough wide to use special diabetic insoles.
- The heel should fit snugly with no slipping, pressure or pinching.
- The sole should flex easily at the ball of the foot
- Avoid high heels and shoes with pointed toes.

The Diabetic should:

- Check before putting on shoes for pebbles, rough seams or other potential irritants inside.
- Check the soles of your shoes before putting them on for imbedded objects. Remove imbedded objects immediately.
- Avoid weight gain, or lose weight if necessary. This will minimize the pressure on your feet and help keep your diabetes under control.
- Do wear thick, smooth – fitting socks and stockings.
- Do stay active. Walking is the best overall conditioner for the feet.
- Keep your toenails short and cut them straight across, remove the calluses, the cracks in the skin ONLY by diabetic foot care, monthly, with your podiatrist.
- Check with your podiatrist once in 6 months for special insoles.

For More Information & Appointment Scheduling, Please call

1826666 – Ext. 2120

الإحتكاك بالجزء الاعلى الامامى للحذاء يفضل ترك مسافة " إصبع واحد" بين الإصبع الكبير و مقدمة الحذاء

- يجب ان يكون داخل الحذاء واسعاً كفاية بشكل يسمح باستخدام الضبانات الطبية
- يجب ان يتناسب قياس كعب الحذاء مع القدم دون اى إنزلاق، ضغط او قرص
- يجب ان ينثنى نعل الحذاء بسهولة عن باطن القدم
- يجب تجنب الاحذية ذات الكعب العالى او المستدقة الرأس

على المريض الذى يعانى من "قدم السكرى" أن:

- يتأكد من خلو الحذاء من اى حصوات، درزات ناتئة و غيرها من الأمور التى قد تسبب الازعاج
- يتفحص نعل الحذاء جيداً قبل وضع القدمين فيه و إزالة اى اجزاء مضافة إليه
- يتجنب زيادة الوزن مع العمل على تخفيف الوزن عند الضرورة لأن ذلك يخفف الضغط على القدمين فى الوقت ذاته يساعد على التحكم بداء البول السكرى
- يعمد على إرتداء جوارب ناعمة و مناسبة
- يبقى نشطاً. إن مزاوله رياضة المشى هى افضل وسيلة لإعادة تأهيل القدمين
- يحافظ على الأظافر بحيث تكون قصيرة و مستقيمة و إزالة اللحم الميت و التشققات فى البشرة على يد طبيب مختص فقط
- يراجع الطبيب المختص مرة كل ستة أشهر بخصوص الضبانات الطبية الخاصة

لمزيد من الاستفسار او لتحديد موعد، الرجاء الاتصال على

١٨٢٦٦٦٦ – داخلى ٢١٢٠

The Diabetes and the Feet:

The people with diabetes have mild to severe nerve damage. This can cause diminished feeling in the feet. As a result you may not feel cuts, scratches and breaks in the skin. These wounds can lead to unnoticed infection.

What “Diabetic Foot” mean?

The “diabetic foot” is the complete cycle of foot irritation, skin breakdown, ulceration, necrosis (dead skin) and bone infection that can lead to limb loss and/or spread of infection to other parts of the body.

Diabetic Foot Care:

A. Daily routine:

Inspect your feet for:

- Any skin breaks or changes
- Inflamed area (redness, swelling and heat)
- Broken skin (breaks with pus or clear drainage, bleeding and/or foul odor)
- Ingrown toe nails
- Red streaks
- Pale or blue skin
- Changing in feeling (pain, tingling sensation, burning, numbness)
- Swelling or tenderness
- Cold or warm areas
- Wash your feet every day with soap and warm (never hot) water.
- Dry your feet thoroughly, especially between the toes.
- Apply moisturizing cream to the feet but



B. Monthly:

Make monthly visits to your podiatrist who can help you prevent infection by keeping the skin of your feet healthy and intact. The podiatrist will cut the corns, the ingrown toe nails, will remove the calluses, and will take care of the cracks, sores and blisters.

C. Every 6 months:

Make at least at 6 months, if not more often, visits to your podiatrist to scan the pressure on your feet and ankle, the pain in the legs, either at rest or while walking, or to talk about your tired legs.

Recommendations for shoes uses

Shopping for the shoes is best done late in the afternoon because feet tend to swell a little during the day.

- The upper part of the shoe should be soft and flexible and the lining should be smooth and free of ridges and seams.
- The shoes are better to be made by leather or other breathable materials. These materials help keep feet drier.



Everything you need to know about

Diabetic Foot

Mowasat Diabetes & Medical Center
1826666 – Ext. 2120/2123



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL



www.newmowasat.com

IN SALMIYA....

(965) 1 - 82 6666

 New Mowasat Hospital

 @NMOWASAT