



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

كل ما تحتاج معرفته عن

السكري والقدم

للإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال 182 6666



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

www.newmowasat.com | @newmowasathospital | newmowasathospital | 182 6666 (965)
myMowasat | @nmowasat | newmowasathospital | 5082 6666 (965)

داء البول السكري والأقدام

يعاني مرضى داء البول السكري من ضرر معتدل أو خفيف إلى قاس أو خطير في الأعصاب الذي ينجم عنه تناقص أو ضعف بإحساس بالقدمين . والنتيجة أن المريض قد لا يشعر بالجروح أو الخدوش التي تصيب الجلد . هذه الجروح عادة تؤدي إلى التهابات و مضاعفات خطيرة إذا لم يتم تداركها .

ما معنى ” قدم السكري “؟

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

”العناية ب” قدم السكري

• الروتين اليومي:

- على المريض بدء البول السكري أن يتفحص قدميه و يبحث عن:
- اي تغيرات او جروح في البشرة
- مناطق ملتهبة (إحمرار ورم (إنتفاخ) - حرارة)
- تشققات في البشرة (جروح يخرج منها قيح او دم و تفوح منها روائح كريهة)
- أظافر غائرة في اللحم
- خضوط حمراء
- بشرة شاحبة أو زرقاء تقلبات بإحساس (ألم - وخز - حرق - تخدر)
- ورم (انتفاخ) أو طراوة
- مناطق باردة أو دافئة
- يجب غسل القدمين يومياً بالصابون والماء الدافئ (و ليس الساخن !)
- يجب تشيف القدمين تماماً و خاصة بين الأصابع
- يمكن دهن القدمين بكريم ملطف للبشرة و لكن ليس بين الأصابع

• شهرياً:

عمل زيارات شهرية لطبيب العناية بالقدم الذي حتما سيرشدك الى كيفية الحيلولة دون الإصابات بأي عدوى من خلال المحافظة على سلامة قدميك. خلال هذه الزيارات يقوم الطبيب بإزالة أي شوائب قد تعاني منها القدمين مثل مسامير اللحم ، الأظافر الغائرة في اللحم. الجلد أو اللحم الميت، بالإضافة الى اي تشققات أو بثور أو تقرحات.

• كل 6 أشهر :

على الأقل مدة كل 6 أشهر يجب مراجعة طبيب العناية بالقدم لإجراء مسح للضغط على الأقدام والكاحل، الألم بالساقين في وضع الراحة أو أثناء المشي وبشكل عام للتحدث عن أي إحساس بتعب الساقين.

نصائح هامة لإستخدام الأحذية:

- إن أفضل وقت لشراء الأحذية هو في الجزء الأخير من فترة ما بعد الظهر حيث أن القدمين غالباً ما تتورم خلال ساعات اليوم
- يجب ان يكون الجزء العلوي من الحذاء ليناً ومرناً وأن تكون البطانة الناعمة وخالية من أي قطاعات او درزات
- يفضل ان تكون الأحذية مصنوعة من الجلد الطبيعي او غيره من المواد التي تسمح بتهوية القدمين . هذا الأمر يحافظ على بقاء القدمين جافتين
- يجب ان يسمح الجزء الامامي من الحذاء بحرية تحرك الأصابع دون الإحتكاك بالجزء الاعلى الامامي للحذاء يفضل ترك مسافة ” إصبع واحد“ بين الإصبع الكبير و مقدمة الحذاء
- يجب ان يكون داخل الحذاء واسعاً كفاية بشكل يسمح بإستخدام الضبانات الطبية
- يجب ان يتناسب قياس كعب الحذاء مع القدم دون ان ينزلق، ضغط او قرص
- يجب ان ينتهي نعل الحذاء بسهولة عن باطن القدم
- يجب تجنب الاحذية ذات الكعب العالي او المستدقة الرأس

على المريض الذي يعاني من ”قدم السكري“ أن :

- يتأكد من خلو الحذاء من اي حصوات، درزات ناتئة وغيرها من الأمور التي قد تسبب الازعاج
- يتفحص نعل الحذاء جيداً قبل وضع القدمين فيه وإزالة اي اجزاء مضافة
- يتجنب زيادة الوزن مع العمل على تخفيف الوزن عند الضرورة لأن ذلك يخفف الضغط على القدمين في الوقت ذاته يساعد على التحكم بداء البول السكري
- يعتمد على إرتداء جوارب ناعمة ومناسبة
- يبقى نشطاً. إن مزاوله رياضة المشي هي افضل وسيلة لإعادة تأهيل القدمين يحافظ على الأظافر بحيث تكون قصيرة و مستقيمة وإزالة اللحم الميت والتشققات في البشرة على يد طبيب مختص فقط
- يراجع الطبيب المختص مرة كل ستة أشهر بخصوص الضبانات الطبية الخاصة.
- متوفر خدمة فحص القدم مغطاه التأمين



مستشفى المواصات الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

Everything you need to know about

DIABETIC FOOT

For Appointment

Please call 1826666



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.
- 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.

- Available the Foot examination service Covered by Insurance

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

