

نصائح للعناية بالقدم ونصائح بشأن الأحذية

تجد في هذه الاستمارة نصائح بشأن العناية بالقدم ونصائح بشأن الأحذية لمرضى السكر.

لماذا تذهب إلى أخصائي القدم إذا كنت مصاباً بمرض السكر؟

مرض السكري (أي مرض السكر) هو اضطراب التمثيل الغذائي المزمن. فلا يستطيع الجسم نفسه الحفاظ على مستويات السكر في الدم داخل الحدود الطبيعية.

الأشخاص الذين يعانون من مرض السكر أكثر عرضة للمشاكل بالقدم. ولذلك فمن المهم أن تذهب مرة واحدة في السنة على الأقل (بشكل وقائي) لفحص قدميك من قبل أخصائي القدم. فيتم فحص وظيفة الأعصاب والأوعية الدموية والمفاصل. وتفحص إذا كنت عرضة للإصابة بمشاكل القدم.

ما هي أفضل طريقة للعناية بقدميك؟

- اغسل قدميك كل يوم بماء فاتر وقم بتجفيف القدمين جيداً.
- لا تضع قدميك في حمام القدم أبداً.
- افحص قدميك يومياً لكشف أي جروح وظهور بثور أو غيرها من العيوب.
- ادعك قدميك يومياً بكريم دهني، مثلاً بالفازلين.
- لا تمشي حافي القدمين أو الجوارب ولا حتى في المنزل.
- ارتدي الجوارب أو الجوارب النيلون النظيفة يومياً. تجنب الطبقات والخياطة، فإنها قد تسبب الضغط على القدم.
- ارتدي أحذية مناسبة كل يوم، وفي البيت كذلك؛
- تأكد دائماً قبل ارتداء حذائك، أنه لا توجد أحجار صغيرة في الحذاء.
- اتصل بالطبيب مباشرة إذا اكتشفت إصابة على قدمك!

نصائح بشأن الأحذية

- قم بشراء حذاء جديد في فترة ما بعد الظهر دائماً، لأن القدمين قد تتورم خلال النهار.
- قم بقياس حجم القدم كل مرة، كلا من الطول والعرض. يجب أن يكون الحذاء أطول من إصبع قدمك بسنتيمتر واحد على الأقل من أطول أصابع قدمك.
- تأكد من أن الأحذية تربط بالفيلكرو أو رباط الأحذية.
- يجب ألا يكون ارتفاع الكعب أكثر من 2-3 سم.
- تأكد من عدم وجود خياطة أو طبقات في داخل الحذاء. فلا يجب أن تشعر بها!
- يجب أن تشعر بارتياح عندما تلبس الحذاء مباشرة. إذا لم يكن مريحاً، فلا تشتري الحذاء؛
- هل لديك بطن أو نعال تقويم العظام تريد أن ارتدائها في الأحذية الجديدة؟ فخذها معك إلى المحل للتأكد من أن يكون الحذاء مناسباً.