

20 - القدم السكرية

القدم السكرية هي من إحدى المضاعفات المزمنة لمرض السكري والشائعة جداً، ولكن من الصعب علاجها. قد تكون المخاطر التي من المحتمل مواجهتها خطيرة أيضاً مثل: صعوبة المشي، بتر بسيط (لأصابع القدم) أو بتر كبير (للقدم أو الساق أو الطرف بأكمله).

كيف تظهر أعراض المرض



يعتبر انخفاض تدفق الدم إلى الأطراف السفلية مؤملاً للغاية وهو يمنع التقرحات والتهابات القدمين من الشفاء.



اعتلال الشرايين الساذ الذي يصيب الأطراف السفلية، وهو إحدى المضاعفات الأخرى لمرض السكري، يسبب ضعف الدورة الدموية في الساقين.

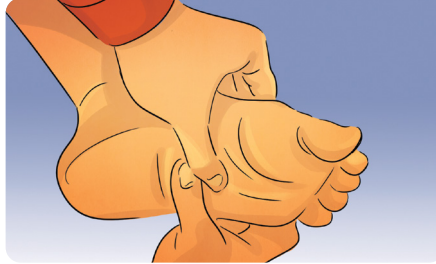


قد يقلل اعتلال الأعصاب السكري من القدرة على الشعور بالألم، وذلك سيؤدي إلى تجاهل الصدمات الصغيرة أو الجروح أو الإصابات التي سوف تلتهب وتتفاقم.

بعض النصائح



يجب أن يتم غسل الأقدام يومياً بالماء الدافئ. الامتناع عن نقع الأقدام لمدة الطويلة، الذي يسبب تجعد الجلد وتجنب المطهرات والأحماض التي تلحق الضرر بالجلد.



يجب أن يتم يومياً التحقق بانتباه من الأقدام، وذلك بالبحث عن جروح، احمرار، مناطق ساخنة أو متورمة محتمل وجودها.



ينبغي على الشخص المصاب بمرض السكري عدم المشي على الإطلاق حافي القدمين، بل ينصح ارتداء جوارب قطنية وأحذية مريحة.



تجنب معالجة الاثقان/مسامير القدم، الجروح، القرع بمفردك، وذلك حتى لو كانت تافهة. في حالة وجود أي جرح يجب أن يتم فحصه دائماً من قبل الاختصاصيين واستشارة الطبيب.



يجب أن يتم قص الأظفار، باتباع شكلهم الطبيعي، دون تقصيرهم كثيراً أو ترك حواف حادة. من الأفضل استخدام مبرد الورق المقوى غير الحادة.



وبالتالي يجب أن يتم تجفيف القدمين بعناية، وبشكل خاص بين الأصابع. الانتباه إلى عدم وضع الأقدام على مقربة من أجهزة التدفئة أو الدفايات أو المواقد.