

نصائح لمرضى السكري للوقاية من مشاكل القدم [1]

- التحكم الجيد بنسبة السكر في الدم .
- فحص القدمين يوميا والتأكد من عدم وجود أي تغيرات ويفضل استخدام مرآة للنظر الى اسفل القدمين .
- غسل القدمين يوميا بالماء الفاتر والصابون وتجفيفها جيدا خاصة بين الاصابع .
- الحفاظ على بقاء جلد القدمين ناعما بوضع الكريمات وتجنب وضعها بين الاصابع .
- عدم استخدام المواد المهيجة للجلد مثل الكحول او المواد الكيميائية التي تستعمل لإزالة التشققات والجلد الحاف والمسامير في القدم .
- قص اظافر القدمين باستقامة بعد الحمام.
- التوقف عن التدخين .
- لا تعرض قدميك للبرودة الشديدة أو السخونة بوضعها بالماء الساخن او وضعها على المدفأة او استخدام قربة الماء في اوقات الشتاء
مما يعرضها لحروق ومضاعفات.
- لبس الاحذية المناسبة بحيث تكون مريحة وغير ضيقة ,تجنب لبس الاحذية ذات الكعب العالي
- لبس الجوارب القطنية المناسبة وتغييرها يوميا .
- تجنب المشي حافيا او لبس الصنادل او الاحذية المفتوحة .
- فحص الحذاء يوميا للتأكد من عدم وجود أي جسم غريب داخله .
- ضرورة توفير المواد اللازمة للإسعافات الاولية في حالة حدوث أي جروح في القدم .
- استشارة الطبيب فورا عند الاحساس بأي تغييرات ي القدمين (احمرار ,ورم , ألم , خدر , تنميل).

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%B6%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D9%84%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%86-%D9%85%D8%B4%D8%A7%D9%83%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AF%D9%85

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers