

مرض السكري وقدميك

كيفية الوقاية من مشكلات القدمين



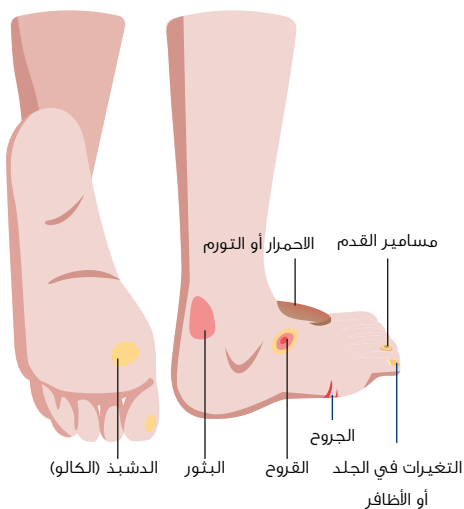
**PARTNERING
FOR CHANGE**

Chronic Care in Humanitarian Crises

كيفية العناية بقدميك

تعتبر مشكلات القدم من المضاعفات الشائعة لدى مرضى السكري. ولحسن الحظ، يمكن الوقاية من معظم هذه المضاعفات عن طريق العناية الدقيقة بالقدم.

افحص قدميك كل يوم



قلل من خطر إصابتك بمشكلات القدم المرتبطة بمرض السكري



تحقق من درجة حرارة الماء قبل
غسل قدميك. جفف قدميك
جيدًا، بما في ذلك ما بين أصابع
قدميك



احرص على ترطيب قدميك
لتجنب جفافهما، ولكن تجنب
ما بين أصابع قدميك



قص أظافر قدميك بشكل
مستقيم وليس منحنيًا
باستخدام قصافة الأظافر



انفض حذاءك
قبل ارتدائه



ارتدِ أحذية وجوارب غير
مكشوفة، ملائمة لمقاسك
تمامًا وتمنع دخول الرطوبة.
تجنب الأحذية المفتوحة
من الأمام مثل الصنادل
والشباشب



لا تضع قدميك بالقرب من
لهب مكشوف أو سطح
ساخن



لا تمش حافي القدمين
على الإطلاق، ولا حتى
في داخل المنزل



راجع طبيبك علي
الفور إذا شعرت بألم
في قدمك

يمكنك فحص ظهر وجوانب قدميك
بسهولة أكبر باستخدام مرآة.





لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذا المحتوى أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.

استشر أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

**PARTNERING
FOR CHANGE**

Chronic Care in Humanitarian Crises