



## قدميك خلال فترة الإجازة

إن مرض السكري حالة مرضية تستمر مدى الحياة مما قد يتسبب في العديد من المشاكل للقدمين. ويمكن لبعض هذه المشاكل أن تحدث بسبب تلف الأعصاب والأوعية الدموية التي تغذي قدميك. ويمكن أن يؤثر ذلك على:

- ❖ الإحساس في القدمين (التهاب الأعصاب الطرفية)
- ❖ حركة الدورة الدموية في القدمين (ischaemia) أو قصور دموي.

تحدث هذه التغيرات بصورة تدريجية قد لا تلاحظها. لذلك من المهم جدا فحص قدميك بصورة منتظمة، خاصة في فترة الإجازة حيث تكون النشاطات التي تقوم بها أكثر من المعتاد.

السيطرة على مرض السكري والمحافظة على درجة الكليسترول في الدم وضغط الدم تساعد في التقليل من مخاطر مشاكل القدمين .

يحتوي هذا الكتيب على بعض النصائح التي تساعدك في العناية بقدميك وبالتالي التمتع بقضاء إجازة سعيدة.



## الحفاظ على صحة القدمين

### أثناء الرحلة

الرحلات الطويلة يمكن أن تتسبب في تورم القدمين. حاول أن تتمشى كل نصف ساعة إذا أمكن ذلك – فسوف تساعد الحركة حتى لو كانت لمسافة قصيرة. ستساعد الحركة على تنشيط الدورة الدموية وتخفيف تورم القدمين. تذكر أن قدميك قد تتورم إذا تعرضت إلى حرارة الطقس، لذلك تأكد من أن الحذاء غير مشدود على القدم.

### أفحص قدميك يوميا

يجب أن تفحص قدميك على الأقل مرة واحدة في اليوم للتأكد من خلوهما من أي بثور أو تشققات في البشرة أو الألم أو أي مؤشرات تدل على إصابتهما بالتهاب مثل التورم والسخونة أو الاحمرار، كما تفعل دوما وأنت في بيتك .

### أغسل قدميك يوميا

أغسل قدميك يوميا بالماء الدافئ والصابون المعتدل، وأشطفهما جيدا وجففهما بعناية، خاصة بين الأصابع.

### قم بترطيب قدميك يوميا

إذا كانت بشرتك جافة استخدم كريم الترطيب بشكل يومي مع تجنب وضع الكريم بين الأصابع. قد تحتاج إلى استعمال كريم ترطيب إضافي إذا كانت بشرتك تعاني من الجفاف الحاد عند تعرضها للطقس الحار أو البرد .

### أظافر القدمين

واصل في تقليم أظافر قدميك حسب نصيحة أخصائي القدم.

## تجنب المشى حافيا

تأكد من ارتداء حذائك على الدوام حتى وأنت تتمشى على الشاطئ. يمكن لدرجة حرارة الرمال أن ترتفع مما قد يتسبب في إصابة قدميك بحروق دون أن تلاحظ ذلك. في حالة دخول البحر، عليك ارتداء أي نوع من الأحذية مثل حذاء بلاستيكي لحماية قدميك. تجنب ارتداء الأحذية مثل "الفليب فلوب" (الشريط اللاصق) لأنها قد تتسبب في ظهور بثور بين أصابع قدميك.



### الأحذية الخاصة التي يوصفها الطبيب لمرضى السكري

إذا أوصى طبيبك بارتداء حذاء خاص يجب عليك تجنب ارتداء أي حذاء آخر خلال فترة الإجازة (إلا إذا كنت في البحر).

### الجروح البسيطة والبثور

خذ معك صندوق صغير للإسعافات الأولية يحتوي على ضمادات معقمة وشاش وشريط ذو ثقب صغيرة. إذا أصيبت قدميك ببثور صغيرة أو قطع أو خدش، قم بوضع مطهر مخفف على الشاش المعقم لتنظيف الجرح وضع عليه ضمادة جافة وأربطه بالشريط ذو الثقب الصغيرة. لا تستخدم القطن الطبي .