

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Wafd
DATE:	22-February-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	600,000
TITLE :	Your daily tips to prevent the complications of diabetic foot
PAGE:	08
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Mostafa Donqol

PRESS CLIPPING SHEET

نصائح يومية تحميك من مضاعفات القدم السكري



ضبط السكر يحمي من مشاكل القدم السكري

كتب - مصطفى دنقل:

تعتبر مضاعفات مرض السكر على القدمين من أهم أسباب دخول المستشفى لمريض السكر وأهم أسباب بتر القدمين وبالتالي هالكقدم السكري من أخطر مضاعفات مرض السكر، حيث تصيب من ١٠ - ٢٥٪ من مرضى السكر، ويحتاج ١٪ من المرضى سنوياً لإجراء عمليات البتر. وتقول الدكتورة إيناس شلتوت، أستاذ أمراض الباطنة العامة والسكر بكلية الطب قصر العيني، رئيس الجمعية العربية، لدراسة أمراض السكر والميتابولزم تنشأ الإصابة بالقدم السكري بسبب نقص سريان الدم إلى القدمين والتهاب الأعصاب بالقدمين، أما إصابة الأعصاب الطرفية للقدمين فتتسبب في عدم إحساس المريض بالألم أو الحرارة أو البرودة وبالتالي قد يصاب المريض بجروح أو خدوش أو وخزات ولا يستطيع الإحساس بها وبالتالي يتأخر انتباهه للإصابة وتترك دون علاج مما يؤدي إلى حدوث المضاعفات مثل القرع أو تهمل مما قد يؤدي إلى البتر، كما أن التهاب الأعصاب بالقدمين قد يؤدي إلى حدوث تشوهات فيهما، ويؤدي ضيق الأوعية الدموية بالقدمين في مرضى السكر إلى نقص سريان الدم فيهما وبالتالي نقص وصول الأكسجين والغذاء إلى جلد وأنسجة القدمين مما يؤدي إلى صعوبة الشفاء الجروح والقرح وحدوث الالتهابات فيهما ولذلك كانت هناك أهمية خاصة لاتخاذ الاحتياطات اللازمة في مرضى السكر حتى تتجنب هذه المضاعفات وغالباً ما ترتبط الإصابة بالقدم السكري بطول مدة الإصابة بالسكر ولكن في بعض الأحيان يصاب المريض بالقدم السكري قبل تشخيص مرض السكر نفسه.

وتضيف الدكتورة إيناس شلتوت: القدم السكري من مضاعفات مرض السكر الخطيرة التي يصعب السيطرة عليها إلا بضبط نسبة السكر في الدم وتوخي الحذر الشديد وتناول العلاج اللازم وتؤدي مضاعفات مرض السكر على القدمين إلى إصابة أعصاب القدمين، وضعف الدورة الدموية في الأمراض مما يؤدي إلى ضعف الإحساس بشبكة أو إحساس بوخز الإبر أو تهميل وتأخر الشفاء الجروح وفي المراحل المتقدمة قد يفقد مريض السكر الإحساس بالقدمين تماماً ولا يكون قادراً على الإحساس بالألم أو بالضغط الخارجي أو بتغيرات الحرارة مثل مياه

من الأمام ليعطى راحة دائمة للأصابع، وحماية القدمين من الحرارة والبرودة بارتداء حذاء عند المشي على الأسطح الساخنة مثل الشواطئ الرملية ويفضل استخدام الكريمات الواقية من الشمس قبل تعريضهما للشمس وممنوع على مريض السكر وضع القدمين أمام المدفأة واستخدام زجاجات المياه الساخنة أو «القرية» الساخنة وممنوع استخدام الماء البارد في الشتاء، وساعد على سريان الدم للقدمين بتدليك الأصابع ٢ مرات يومياً، وعدم الجلوس بوضع رجل فوق أخرى لفترة طويلة والابتعاد عن استخدام الشوايات الضيقة أو الضاغطة على القدمين، وامتنع عن التدخين لأنه يقلل من وصول الدم إلى القدمين وإذا وجد ارتفاع في ضغط الدم فيجب علاجه بالأدوية يزيد على ٨٠/١٣٠ ويجب أن يراعى كل من المريض والطبيب على التحكم الجيد في نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم، وممارسة الرياضة المناسبة طبقاً لما ينصح به طبيبك المعالج مثل المشي والسباحة وركوب الدراجة وتجنب أنواع الرياضة التي قد تؤدي إلى إصابة القدمين مثل الجري والقفز مع استخدام أحذية مناسبة واقية للقدمين مثل الأحذية الرياضية، وزيارة طبيبك المعالج باستمرار لاكتشاف أى نقص في الإحساس بالقدمين.



د. إيناس شلتوت

يوميياً بالماء الفاتر وملاحظة عدم تقعيهما في الماء لتجنب جفاف الجلد ومن الممكن استخدام الترمومتر لقياس درجة حرارة الماء أو ممكن وضع الكوع في الماء للتأكد من درجة حرارتها وتجفيف القدمين جيداً ثم تنثر عليها بودرة التلك، والاحتفاظ برطوبة ونعومة جلد القدمين باستخدام كريم مرطب على أسفل القدم والكعبين، وارتداء الشرايب والحذاء طول الوقت وتجنب المشي بدونهما حتى داخل المنزل لتفادي إصابات وجروح القدمين واستخدام حذاء مريح وعريض

الحمام الساخنة، وقد تصاب القدمان بجروح أو خدوش أو كدمات لا يستطيع المريض ملاحظتها على الفور والمعروف أن جروح القدمين تكون أكثر عرضة للتلوث وقد يعاني مريض السكر من علامات نقص سريان الدم للقدمين على شكل آلام في الأقدام أثناء المشي أو أثناء النوم أو تورم القدمين أو زرقة وجفاف الجلد أو الخشونة والتشققات في القدمين ومن المهم أن يقوم الطبيب المعالج بفحص قدم مريض السكر في كل زيارة وبين المهم أن ينحصر الممرض قدمه يومياً لاكتشاف البثور والخدوش والمناطق التي تغير لونها ويفضل استخدام المرآة لرؤية أسفل القدم. وتقدم الدكتورة إيناس شلتوت نصائح يومية لمرضى السكر للوقاية من مضاعفات السكر على القدمين وهي التحكم الجيد في نسبة السكر في الدم وبالتالي يفضل أن يكون مستوى السكر الصائم في الدم من ٩٠ - ١٣٠ ملليجراماً وأن تكون نسبة الهيموجلوبين السكري أقل من ٦,٥٪ أو ٧٪، وملاحظة القدمين يومياً لاكتشاف تغير لون الجلد أو وجود جروح أو قرح أو صديد وتستخدم مرآة من البلاستيك للكشف عن أسفل القدمين ومن الممكن الاستعانة بأحد أفراد الأسرة لفحص قدمي مريض السكر، وغسل القدمين



PRESS CLIPPING SHEET