

العناية بالقدمين

قدم مريض السكر هي أهم جزء في الجسم يحتاج الى عناية خاصة فالقدم السكري من اصعب المشاكل الصحية التي يمكن التعامل معها والعلاج دائما باهظ التكاليف ويحتاج الى مدد طويلة مما يؤثر سلبيا على الحالة النفسية للمريض .. وفي مصر كما هو الحال في كل الدول النامية لا يوجد متخصصون في هذا المجال .. وقد تنبتهت الدول المتقدمة الى الآثار الجانبية لهذه المشكلة على المجتمع ككل وبدأت من سنين الاهتمام بإنشاء هذا التخصص بالإضافة الى التثقيف العالي والمستمر للأطباء والعاملين في مجال مرض السكر والمرضى وكانت النتيجة القريبة ان انخفض معدل البتر الى النصف كما إنخفضت تكاليف العلاج ومدد الإقامة بالمستشفيات الى أرقام مذهلة..

نحن في اشد الحاجة الى هذا التخصص في مصر وكل ما
أستطيع ان أقدمه لك سيدى المريض على هذه الصفحات بعض
الإرشادات الهامة التى اذا تم اتباعها تجنّبك كثيرا من المشاكل:

أولاً: بالنسبة للحذاء: يفضل أن يكون الحذاء مناسب المقاس
ويمنع منعا باتا استعمال حذاء ضيق ولو قليلا.

يكون جلد الحذاء من النوع اللين ويكون النعل سميك كلما
أمكن وننصح السيدات بعدم استعمال الكعب العالى.

قبل ارتداء الحذاء لابد من فحصه من الداخل وقلبه بحثا عن
أى جسم شاذ (مسمار أو إبرة او قطعة زجاج) ... يكون قد
دخله عن طريق الصدفه .. عند استعمال حذاء جديد يتم
ارتداؤه لمدة ساعتين فى اليوم وتزداد المدة بالتدرّج يوميا
حتى يتكيف مع القدم.

ثانياً: بالنسبة للجوارب: يفضل استعمال الجوارب القطنية
السميكة الشبيهة بالجوارب الرياضية ويتم تغيير الجوارب
يوميا وغسلها جيدا بالماء الساخن والصابون .. كما لا يجب
أن يكون الجزء العلوى من الجورب ضيقا بحيث لا يضسغط
بشدة على الساق وفى بعض الحالات التى تتكرر فيها

الإصابة بالالتهابات الفطرية بين الأصابع يمكن رش قليل من البودرة المضادة للفطريات في الجيوب.

ثالثا: بالنسبة للأظافر: يتم قص الأظافر بطريقة مستقيمة بعيدا عن جلد الأصابع وإذا كانت الرؤية عند المريض ضعيفة يقوم أحد أفراد العائلة بقص الأظافر وبالنسبة للسيدات تكون المعيدات التي تستعمل للعناية بالأظافر خاصة بها ويفضل أن تقوم السيدة بنفسها بعمل الباديكير حتى لا يتم جرح الجلد والسماح بالميكروبات الى الدخول وحدث التهابات.

رابعا: بالنسبة لجفاف وخشونة الجلد: جفاف الجلد وخشونته نتيجة طبيعية لالتهاب الأعصاب الطرفية ولعلاجه يقوم المريض بعمل حمام للقدمين كل يوم لمدة ١٥ دقيقة بان يغمس القدمين في ماء فاتر (ممنوع نهائيا الماء الساخن) بصابون قليل ثم يقوم بتجفيف القدم بقطعة قطن مع تجفيف ما بين الأصابع ثم يدهن القدم بزيت جونسون.

خامسا: بالنسبة لتشققات الجلد: هذه أيضا من نتائج التهاب الأعصاب الطرفية ولعلاجها يتم عمل حمام للقدمين بماء وصابون يوميا لمدة ١٥ دقيقة وبعد تجفيف القدم تدهن

التشققات بمس ازرق (جنسانا) ثم تدهن القدم بزيت
جونسون.

سادسا: بالنسبة للالتهابات الفطرية والجروح: مرضى السكر
معرضون بشدة لحدوث الالتهابات الفطرية بين الأصابع وإذا
تم إهمالها قد تؤدي الى التهابات بكتيرية خطيرة لهذا ننصح
بالمبادرة بعلاجها ببودرة أو مرهم ضد التينيا لمدة طويلة
ومداومة رش البودرة فى الجوارب وتغير الجوارب يوميا او
مرتين فى اليوم.. بالنسبة لحدوث أي جرح ولو بسيط لابد
من العناية به العناية التامة والمبادرة السريعة باستشارة
الطبيب حيث ان مريض السكر يقل عنده الإحساس بالقدم
بدرجة كبيرة وقد تتفاقم الحالة وهو لا يدري .. وفى مصر
تحدث كثير من الالتهابات الخطيرة بالقدمين نتيجة دخول
جسم غريب فى قدم المريض لهذا ننصح دائما بعدم المشى
حافى القدمين داخل المنزل ومن انسب ما يمكن ارتداؤه هو
الصندل حيث أن ضعف الإحساس عند المريض قد لا يجعله
يدرك ان الشبشب قد انخلع من القدم وانه يمشى حافيا.

سابعا: الدورة الدموية للقدمين: مريض السكر معرض لتصلب
الشرايين وبالتالي لقصور فى الدورة الدموية بالقدمين وقد

يؤدى هذا الى الإحساس الدائم بالبرودة وخاصة فى الشتاء (فى بعض المرضى تنتج البرودة من التهاب الأعصاب الطرفية) بعض المرضى يلجئون الى استعمال القربة الساخنة أو وضع القدم ملاصقا للدفاية والنتيجة دائما حدوث حروق كبيرة بالقدم (المريض لا يشعر بدرجة سخونة لانعدام الإحساس نتيجة التهاب الأعصاب) فى منتهى الخطورة لهذا ننبه بشدة الى الاكتفاء باستعمال جورب مناسب وإذا لزم الأمر تدفئة الحجرة ووضع المدفأة بعيدا عن القدم وعدم استعمال القرب الساخنة تحت أي ظرف من الظروف.. ويفضل عدم وضع رجل على رجل عند الجلوس حيث أن هذا يؤدى الى زيادة ضيق الشرايين.. والتدخين يعتبر من اخطر العوامل على الدورة الدموية عموما وضيق الشرايين خصوصا لهذا ننبه بشدة الى الامتناع نهائيا عن التدخين.

وأخيراً عزيزى مريض السكر تقبل شكرى وتقديرى على صبرك فى قراءة هذا الكتاب وأرجو من الله أن يحقق الغرض الذى من أجله كتبناه.

وفقتا الله وإياكم وتمتعكم بالصحة والعافية.

المؤلف



رقم الإيداع: ٢٠٠٦/١٨٣٧١