

العناية بالقدم

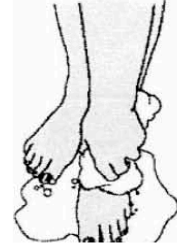
يحتاج الأشخاص المصابون بمرض السكري إلى العناية الخاصة بأقدامهم. قم بمراجعة طبيبك على الفور إذا لاحظت وجود قروح، جروح، نتخانات في الجلد، أو أية تغييرات أخرى. قم باستشارة طبيبك قبل قيامك بالمعالجة بنفسك.



3. حافظ على بشرتك طرية باستخدام مستحضر مرطب (لا تقم بوضع المستحضر بين الأصابع)



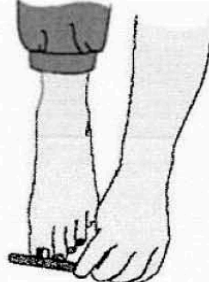
2. قم بتجفيف قدميك بصورة جيدة، خاصة بين الأصابع.



1. اغسل قدميك يومياً بالماء الفاتر والصابون



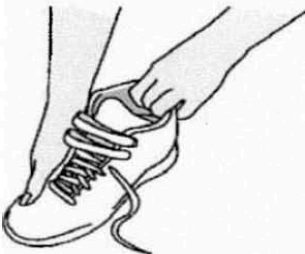
6. قم بتغيير جواربك باستخدام جوارب نظيفة وناعمة. تأكد من ارتدائك للحجم الصحيح.



5. استخدم مبرداً لتشكيل أطراف أصابعك قدمك لتكون متساوية مع نهاية الأصابع.



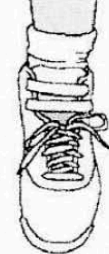
4. قم بالبحث باستمرار عن الثبور، الجروح، والقروح. وقم بإخبار طبيبك إذا وجدت شيئاً غير طبيعي.



9. قم بفحص أحذيتك كل يوم للبحث عن أوساخ أو بقايا (حصى، مسامير، إلخ...) والتي يمكن أن تسبب جرحاً في قدميك.



8. لا تمش حافي القدمين - في الداخل وفي الخارج.



7. حافظ على قدميك دافئة وجافة وقم دائماً بارتداء الأحذية المناسبة، وارتداء الجوارب المبطنة إذا أمكن ذلك.

اعتن جيداً بقدميك - وتأكد من استعمالها! المشي الخفيف كل يوم يحفز دوران الدم فيها.