

## السكر وقدماك DIABETES AND YOUR FEET

يمكن لمرض السكر أن يؤثر سلبيا على الدورة الدموية بالقدمين، ويمكن أن يلحق الضرر بأعصاب قدميك، ونتيجة لذلك قد لا تشعر بحدوث أية إصابة فيهما. إن نقص كمية الدم التي تصل القدمين والأضرار التي تلحق بالأعصاب يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية للقدمين، غير أنه يمكنك التقليل من مخاطر هذه المشاكل بالعناية الجيدة بقدميك.

### ارشادات تساعدك على العناية بقدميك TIPS TO HELP YOU LOOK AFTER YOUR FEET

#### وفر الحماية لقدميك

- فحص قدميك يوميا. إذا كنت غير قادر على رؤية باطن قدميك، استعمل مرآة تضعها تحت قدميك لمساعدتك.
- ارتد أحذية و جوارب على مقياس رجلك.
- لا تضع رجلك قرب الدفايات أو قناني المياه الساخنة.
- لا تشبك رجلك عند الجلوس.
- توقف عن التدخين.

#### العناية بالقدمين

- اغسل القدمين كل يوم بالماء الفاتر والصابون
- نشف قدميك بلطف و خصوصا بين الأصابع
- ذلك قدميك بمعجون (كريم) مرطب لتفادي الجفاف والتشقق
- لا تقصر أظافرك كثيرا عند قصها
- لا تستعمل لزقات الكالو
- أخصائي العناية بالأقدام (PODIATRIST) بإمكانه أن يساعدك على التخلص من أي كالو أو جزء متصلب من الجلد (جسأة) في القدم
- تقرحات القدمين قد لا تؤلم ولكنها تشكل خطرا وتستوجب العناية

#### الاسعافات الأولية

- إذا كان يوجد جرح صغير أو دملة صغيرة في الجلد:
- اغسل القدمين ونشفها بلطف و حرص
  - غط الجرح أو الدملة بضمادة نظيفة لا تلتصق
  - تفحص قدميك كل يوم. إذا كان لون الجرح أو الدملة أحمر أو كان هناك ورما أو أي تصريف فيجب أن تراجع الطبيب فورا

السكر وقدماك

## DIABETES AND YOUR FEET

Diabetes can affect the blood supply to your feet. The nerves can be damaged and you may not feel any injury to your feet. Poor blood supply and nerve damage can lead to foot problems. You can reduce your risk of foot problems with good foot care.

### TIPS TO HELP YOU LOOK AFTER YOUR FEET

Protect your feet

Examine your feet each day. If you are unable to see the bottom of your feet, use a mirror held under your feet to help you.

Wear shoes and socks that fit well.

Don't put your feet next to hot water bottles or heaters.

Don't sit with your legs crossed.

Stop smoking.

### Foot care

Wash feet every day using warm water and soap.

Dry your feet gently especially between the toes.

Rub moisturising cream on your feet to prevent dryness and cracking. Don't cut your toenails too short.

Do not use corn plasters.

A podiatrist is a foot expert. They can help if you have a corn or callus. Foot ulcers may not hurt but they are still serious.

### First Aid

If you have a small skin break:

Gently wash and dry the foot.

Cover with a clean non-stick dressing.

Look at your feet every day. If the sore is red, swollen or there is any discharge,  
go to the doctor immediately.