

# Flexitol™

## صديق لمرضى السكري

يعاني حوالي ٢٠ ٪ حول العالم من مرض السكري. يعتبر من أمراض العصر وللأسف يزيد المصابون بالمرض بشكل سريع في العالم كله نتيجة لزيادة الرفاهية وقلة الحركة واختلاف نوعية الأكل ونمط الحياة من الضغوطات المتزايدة. ويؤثر مرض السكري على أعضاء الجسم كله وخاصة الأطراف ( القدمين واليدين). حيث يقل الاحساس بهم ويقل نسبة الدم الواصل لهذه المناطق ولذلك تحتاج عناية خاصة لتقليل المضاعفات والتي قد تؤدي في بعض الأحيان الي البتر لقدر الله. ولذلك فالوقاية خير من العلاج وهذه بعض الارشادات التي يجب ان يتبعها مريض السكري للمحافظة علي قدميه بصحة جيدة:

- 1 المحافظة على مستوى السكر في الدم وقياسه بصورة دورية حيث أن مستوى السكر يتغير على مدار اليوم حسب نوعية الأكل والحالة المزاجية.
- 2 غسل القدمين الماء والصابون يوميا باستخدام ماء فاتر ويقاس درجة حرارة الماء باستخدام الكوع لقلة الاحساس بالأيد ولتجنب حرق القدم بالماء الساخن.
- 3 تنظيف القدم باستخدام منشفة جافة ونظيفة.
- 4 الفحص اليومي للقدم ويمكن استخدام مرآة للمساعدة.
- 5 الترطيب اليومي للقدم والساق باستخدام مرطب مناسب لمرضى السكري مع مراعاة عدم وضع الكريم بين الأصابع.
- 6 تجنب المشي عاري القدمين.
- 8 يجب لبس شراط قطن مع مراعاة ان يكون خالي من التئؤات ولا يحتوي على مطاط ضاغط لأعلى مما يسبب تقليل الدم الواصل للقدمين.
- 10 يجب فحص الحذاء قبل اللبس حتى نتأكد من عدم وجود اي جسم غريب أو حاد مما قد يسبب جرح.
- 12 تجنب استخدام الأدوات الحادة مثل شفرات تعقيم القدم ومقص الزوائد الجلدية مقشرات الجلد سواء جوارب أو الأحماض التي تستخدم لإزالة الشالوث.
- 7 الاعتناء بقص أظافر القدمين والأفضل بردها باستخدام مبرد ومراعاة قصها بطريقة مستقيمة حتى تتجنب نمو الأظفر تحت الجلد مما يسبب التهاب للجلد.
- 9 اختيار الحذاء: يفضل أن يكون رياضي ومقفل من الامام والخلف وتجنب لبس الأحذية الضيقة وذات الكعب العالي.
- 11 يجب تجنب النار أو الاقتراب من مصادر هدا كاندفاية أو اللهب المباشر لتجنب الحروق حيث أن الاحساس ضعيف مما قد يتسبب في الحروق دون الاحساس.

للکعب  
المتشق



للکعب  
الجاف  
والخشن

للتريطب  
اليومي للقدم  
والساق



لازالة رائحة  
القدم

