



Flexitol™

صديق لمرضى السكري

يعاني حوالي ٢٠٪ حول العالم من مرض السكري. يعتبر من أمراض العصر وللأسف يزيد المصابون بالمرضى بشكل سريع في العالم كله نتيجة لزيادة الرفاهية وقلة الحركة واختلاف نوعية الأكل ونمط الحياة من الضغوطات المتزايدة. ويؤثر مرض السكري على اعضاء الجسم كله وخاصة الأطراف (القدمين واليدين). حيث يقل الإحساس بهم ويقل نسبة الدم الوارد لهذه المناطق ولذلك تحتاج عناية خاصة لتقليل المضاعفات والتي قد تؤدي في بعض الأحيان إلى البتار لقدر الله. ولذلك فالوقاية خير من العلاج وهذه بعض الإرشادات التي يجب أن يتبعها مريض السكري للمحافظة على قدميه بصحه جيدة:

١. المحافظة على مستوى السكر في الدم وفياسه بصورة دورية حيث أن مستوى السكر يتغير على مدار اليوم حسب نوعية الأكل والحاله المزاجيه.
٢. غسل القدمين الماء والصابون يومياً باستخدام ماء فاتر ويقاس درجة حرارة الماء باستخدام الكوع لقة الأحسان بالأيد وتجنب حرق القدم بالماء الساخن.
٣. تنشيف القدم باستخدام منشفة جافة ونظيفه.
٤. الفحص اليومي لقدم و يمكن استخدام مرآه للمساعدة.
٥. التربط اليومي للقدم وال والساق باستخدام مرطب مناسب لمرض السكري مع مراعاة عدم وضع الكريم بين الأصابع.
٦. تجنب المشي عازى القدمين.
٧. يجب ليس شراب قطن مع مراعاة ان يكون خالي من النتوءات ولا يحتوى على مطاط ضاغط لأعلى مما يسبب تقليل الدم الوارد للقدمين.
٨. يجب فحص العذاء قبل النبس حتى تتأكد من عدم وجود اي جسم غريب او حاد مما قد يسبب جرح العذاء.
٩. تجنب استخدام الأدوات الحادة مثل شفرات تعميم القدم ومقص الزوارن الجلدية مقشرات الجلد سواء جواب او الاحماض التي تستخدم لازالة الشالوث.
١٠. يجب تجنب النار او الاقتراب من مصادرها كالدافئة او الكب العالى.
١١. يجب تجنب المعاشر لتجنب العرق حيث أن الأحسان ضعيف ما قد يتسبب في الحرق دون الأحسان.
١٢. يجب استخدام الأدواء الماء مثل شفافات تعميم القدم.



**الكعب
المتشدق**



**الكعب
الجاف
والخشن**



**للترطيب
اليومي للقدم
والساقي**



**لإزالة رائحة
القدم**

