العناية بالقدم: فحص بسيط كل يوم

قد تقل القدرة على الإحساس بالإصابة، لذلك لا تعتمد على الألم وحده لاكتشاف المشكلة.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

جهز طريقة فحص تستطيع تنفيذها

افحص القدمين يوميًا وابحث عن جرح أو احمرار أو تورم أو فقاعات. استخدم مرآة أو مساعدة شخص إذا صعبت الرؤية. اغسلهما وجففهما، خصوصًا بين الأصابع، وارتدِ حذاءً مناسبًا. لا تمشِ حافيًا ولا تستخدم وسائل حارة مباشرة لتدفئة القدم. لا تعالج مسمار القدم أو الجروح بمواد حارقة من نفسك. اسأل عن فحص الإحساس والدورة الدموية في المتابعة.

إذا صعبت الرؤية أو الانحناء، اطلب مساعدة أو وسيلة مناسبة من الفريق. لا تستخدم ألم القدم وحده لتقييم سلامتها. اعرف الجهة التي تستقبل مشكلة جديدة بسرعة ولا تؤجل الجرح إلى موعد بعيد.

تطبيق يناسب هذا الموضوع

1. افحص داخل الحذاء قبل لبسه.
2. تجنب الحرارة المباشرة واختبر ماء الغسيل بأمان.
3. أبلغ عن أي جرح مبكرًا ولا تنتظر أن يؤلم.

انتبه إلى هذا الفرق

فتح الفقاعات أو قطع الجلد القاسي أو تأخير التقييم لأن الجرح صغير.

هل عدم وجود ألم يطمئنني؟

لا، قد تقل حساسية القدم؛ الفحص بالنظر والمتابعة مهمان.

متى أطلب المساعدة؟

جرح أو احمرار أو تورم جديد يحتاج تواصلًا سريعًا؛ اسوداد أو برودة مفاجئة أو عدوى مع تدهور عام تحتاج رعاية عاجلة.

المصادر وحدود الاستخدام

NIDDK – القدم والعناية بها

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/foot-problems