خدر القدمين: لماذا لا ننتظر الألم؟

قد يغير تلف الأعصاب الإحساس، لكن الخدر له أسباب مختلفة ويحتاج تقييمًا.

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

غياب الألم ليس ضمانًا

يشرح NIDDK أن الاعتلال العصبي قد يسبب ألمًا أو خدرًا، وأن الأنواع المختلفة تؤثر في أجزاء ووظائف مختلفة. لا يحدد هذا المقال سبب التنميل لدى شخص بعينه.

إذا قل الإحساس، فقد لا تنتبه إلى ضغط الحذاء أو إصابة صغيرة. لهذا تظل متابعة الجلد والقدم مهمة، ولا يصبح الحذاء آمنًا فقط لأنك لا تشعر بألمه.

أرَ الطبيب ما يتغير

دوّن الجهة ووقت البداية وطبيعة الإحساس وما إذا أثّر في المشي أو النوم. لا تبدأ مكملات أو علاج أعصاب بناءً على وصف عام، ولا تختبر الإحساس بأداة حادة في البيت.

من الفهم إلى الخطوة التالية

1. اذكر التنميل في الموعد واطلب فحصًا للقدم والإحساس والدورة الدموية.

متى تحتاج إلى مساعدة؟

جرح أو تغير لون أو حرارة أو تورم أو أعراض مفاجئة يستحق تقييمًا سريعًا. عند ضعف مفاجئ أو علامات سكتة اطلب الطوارئ فورًا.

المصادر وحدود الاستخدام

NIDDK – القدم والعناية بها

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

NIDDK – الاعتلال العصبي السكري

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/nerve-damage-diabetic-neuropathies