الحذاء المناسب: حماية لا يثبتها غياب الألم

سلامة المقاس والجلد داخل الحذاء تستحق الملاحظة، خصوصًا عند نقص الإحساس.

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

انظر إلى ما لا تشعر به

توصي إرشادات NIDDK بالعناية بالقدم وفحصها، مع الانتباه للأحذية والجوارب. نقص الإحساس قد يجعل ضغطًا أو جسمًا داخل الحذاء أقل وضوحًا من المعتاد.

افحص داخل الحذاء والجلد بعد ارتدائه، وناقش المقاس أو الاحتكاك المتكرر. لا تستخدم وصفة منزلية لإزالة مسمار أو جلد متقرن بأداة حادة.

ما الذي أسأل المختص؟

إذا لديك جرح سابق أو تغير في شكل القدم أو صعوبة في المشي، اسأل عن تقييم متخصص للحذاء والعناية. النصائح العامة لا تختار حذاءً طبيًا مناسبًا لكل قدم.

من الفهم إلى الخطوة التالية

1. دوّن موضع الاحتكاك وصعوبة اللبس ليقيّم المختص المشكلة المحددة.

متى تحتاج إلى مساعدة؟

جرح أو إفراز أو احمرار أو سخونة أو تغير لون يحتاج تقييمًا سريعًا، خاصة مع نقص الإحساس.

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