

- * علامات نقص سريان الدم للقدمين تشمل :**
- آلام في الأقدام خاصة أثناء الرياضة أو المشي.
 - آلام في القدمين أثناء الراحة .
 - جروح بالقدمين لا تلتئم .
 - تورم و زرقة و جفاف بالجلد.
 - خشونة و تشققات.



مرض السكر و صحة القدمين :

- إن الاهتمام بصحة القدمين هو من أهم الأمور التي يجب أن يهتم بها مريض السكر؛ لأن ارتفاع نسبة السكر بالدم يمكن أن يؤثر على أعصاب القدمين و على سريان الدم فيهما .
- عند إصابة أعصاب القدمين ، يشعر المريض بشكشكة في القدمين كأنها إبر أو مسامير، وفي المراحل المتقدمة قد تفقد الإحساس بالقدمين تماما و لا تكون قادرا على الإحساس بالألم أو الضغط الخارجي أو التغيرات الحرارية ؛ و لذلك لن تلاحظ إصابة القدمين بجروح و خدوش و كدمات ، و الجروح تعرض القدمين للتلوث بسهولة .



نصائح للعناية بالقدمين :

- إفحص قدميك يوميا و تأكد من عدم وجود تشققات أو جروح أو جفاف بالجلد أو بين الأصابع .
- إذا كنت لا تتمكن من رؤيتهم بالطريقة العادية ، استخدم المرآة للفحص .
- اتصل بطبيبك المعالج إذا رأيت تقيحات بقدميك .
- اغسل قدميك يوميا بالصابون و الماء الدافئ ، و لكن افحص الماء بيديك أولا و تأكد أنه ليس شديد السخونة .
- جفف قدميك جيدا ، و خاصة بين الأصابع .
- قلم الأظافر بعناية، مع مراعاة أن يكون القص مستقيماً و استخدم ميرد لتقليم حروف الأظافر.
- استخدم الكريمات المرطبة لدهان المواضع الجافة، و تجنب الدهان بين الأصابع.
- لا تستخدم قربة الماء الساخنة مطلقا لتدفئة القدمين .
- الجوارب القطنية أو الصوفية تحافظ على القدمين- الجوارب الثقيلة تحافظ على دفء القدمين.
- البس حذاء مريح ومحكم و اخلعه بعد ٥ ساعات من ارتدائه و تجنب ارتداء الأحذية المفتوحة أو الأحذية الضيقة .
- لا تمشي مطلقا عاري القدمين و لا حتى داخل المنزل.
- إفحص الشراب و الحذاء قبل أن تلبسهم ؛ لتجنب الإصابة بأي جسم صلب قد يجرح القدمين .
- لا تقص أو تزيل الكالو أو عين السمكة أو الزوائد الجلدية بنفسك ، بل يجب أن تذهب إلى الطبيب لإزالتها .
- امتنع عن التدخين؛ لأنه يقلل سريان الدم بالقدمين.

