



تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster  
شركة الصحة القابضة



العناية بالأقدام لمرضى السكري

Foot care diabetic patient

## الرجاء ملاحظة التعليمات الآتية للعناية بقدميك:

- لا تمش حاف القدمين سواء داخل المنزل أو خارجه.
- رطب قدميك عندما تصبح شديدة الجفاف بعد الإستحمام.
- لا تعرض قدميك لدرجة حرارة عالية بالمشي على الرمال الساخنة أو الرصيف، وضع واقياً للشمس ولا تستخدم قناني المياه الساخنة أو وسادات التدفئة عند قدميك عندما تكونان باردتين، وعوضاً عن ذلك ارتد جوارب فضفاضة مناسبة.
- قلم أظافرك بالتساوي دون حف الأظراف.
- لا تزيل مسمار القدم أو الأنسجة بنفسك أو تستخدم المنتجات التجارية دون استشارة طبيبك.
- ارتد أحذية مريحة مناسبة ولا ترتد ما يظهر أصابع قدميك أو الكعب أو الصندل.

- عندما ترغب بشراء حذاء جديد، جربه خلال اليوم وذلك حتى يتسع الحذاء لقدميك وتشعر براحة أثناء اللبس. ولا ترتد الأحذية الجديدة لما يزيد عن ساعتين حتى تعتاد عليها.
- لا ترتد الأحذية دون جوارب وحذار من ارتدائها مشقوقة أو أن تكون نسبة الألياف الاصطناعية بها 100% وعوضاً عن ذلك، ارتد الجوارب القطنية وغيرها يومياً.
- إذا أصبت بتقرح شديد في قدميك استشر طبيبك.

# لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

إدارة الرعاية الصحية المنزلية

HEM1.16.000136