

يتعرض مرضى السكري لمشاكل في أقدامهم أكثر من غيرهم. قد تؤدي هذه المشاكل إلى إلتهابات خطيرة في القدم.

يساعد إكتشاف هذه المشاكل ومعالجتها باكرا في تفادي أي مضاعفات خطيرة.

سوف يشرح لك هذا الملخص كيفية تأثير مرض السكري على القدمين وما عليك القيام به لتفادي المضاعفات الخطيرة إذا كنت مصابا بالسكري.

الأقدام الصحية

إن الأقدام الصحية قوية ومرنة وهي تسمح لنا بالمشي والركض وتحمل وزن الجسم بأكمله.

تمتص عظام ومفاصل القدم الضغط الناتج عن وزن الجسم.



يعتبر الجلد ودهون القدمين حاجز الدفاع الأول الذي يمنع دخول الإلتهابات إلى داخل القدم ثم الإنتشار في سائر الجسم.

في الحالات الطبيعية نشعر بالألم عند جرح القدم أو الإصابة بالتهاب.

ينبهنا الألم بوجود هذه الحالة التي قد تكون خطيرة. حين نشعر بالألم نعلم أن علينا تنظيف مكان الإصابة وحمايته من أي جرح جديد.

يبدأ الجسم بمكافحة الإلتهااب عبر خلايا خاصة تقتل الجراثيم المؤذية. تصل الخلايا التي تكافح الإلتهااب والخلايا التي ترمم الأنسجة إلى مكان الإصابة عبر مجرى الدم.

كما يصل الغذاء والأوكسجين الضروريين لأنسجة القدم عبر الأوعية الدموية.

كيفية تأثير السكري على القدم

يؤثر السكري على صحة القدمين من خلال طريقتين: فهو إما يسبب تلفا في الأعصاب أو تصلبا في الأوعية الدموية.

قد تتعرض أعصاب الجسم إلى التلف بسبب إرتفاع سكر الدم لدى مريض السكري. تعرف هذه الحالة بإسم "الإعتلال العصبي السكري".

يصيب الإعتلال العصبي السكري أعصاب الإحساس في القدمين فيضعف الشعور بالألم. لذا قد لا يشعر مريض السكري بالألم عند الإصابة بجرح صغير أو نقطة.

إذا لم يعالج الجرح قد يلتهب ويؤدي إلى الغنغرينة. الغنغرينة إلتهاب خطير يستدعي، إذا لم تتم معالجته، بتر جزء من القدم لإنقاذ الجزء الأسفل من الجسم.

قد يدل الإحساس بإخدرار (تخدير) أو نخر في القدم على تلف الأعصاب.

كما يؤثر السكري على صحة الأوعية الدموية في القدم. يسبب السكري ضيقا في الأوعية الدموية يسمى "الإعتلال الوعائي السكري". تحد الأوعية الضيقة من تدفق الدم بشكل كاف إلى القدمين.

تدل الأقدام الباردة أو الزرقاء أو الشاحبة اللون على ضعف الدورة الدموية في القدمين.

يحد وصول كمية أقل من الدم إلى القدمين من كمية الأوكسجين والمغذيات الضرورية لشفاء الجروح ومكافحة الإلتهابات.

عندها تضعف العظام والمفاصل وتصبح القدم مسطحة أكثر من قبل. يخلق ذلك مناطق ضغط جديدة فينشقق الجلد.

حين تتعرض الأعصاب والشرابين إلى التلف قد لا يلاحظ مريض السكري الجروح البسيطة التي قد تصبح إلتهابات خطيرة تهدد صحة القدم والرجل بأكملها فيما بعد. إذا لم تعالج هذه الإلتهابات قد تهدد سلامة الجسم بأكمله أيضا.

من علامات الإلتهاب الإحمرار والتورم وإرتفاع حرارة القدم.

الوقاية من مشاكل الأقدام

يساعد التحكم بمستوى سكر الدم عند علاج السكري على تأخير الإصابة بمشاكل الأقدام أو الوقاية منها. تعتبر هذه الطريقة الأفضل في تفادي مضاعفات القدم.



- بالإضافة إلى التحكم بمستوى سكر الدم، على مرضى السكري
- العناية بالقدمين كغسلهما وتقليم أظافرهما وفحصهما لكشف أي علامات تدل على الإصابة بالجروح أو الالتهابات.
- لبس الأحذية المناسبة
- تفادي إصابة القدمين بجروح
- زيارة الطبيب بانتظام.

العناية اليومية بالأقدام

إذا كنت مصابا بالسكري سيساعدك فحص قدميك يوميا على ملاحظة المشاكل الصغيرة قبل أن تتطور وتصبح خطيرة. إليك بعض النصائح الضرورية:

- إحص قدميك كل يوم. أنظر بين الأصابع لكشف أي تشقق أو نغطة أو خدش أو جرح أو إحممرار أو تورم. إذا كنت لا تستطيع رؤية باطن القدم فإستخدم مرآة صغيرة.
- اغسل قدميك كل يوم بالماء الدافئ والصابون الخفيف.
- جفف قدميك بحذر خاصة بين الأصابع.
- إدهن بعض الكريم المرطب على الجلد المتشقق وباطن القدمين ولكن لا تدهن الكريم بين الأصابع.
- إتصل بالطبيب أو الممرضة فورا إذا لاحظت أي من علامات الالتهاب كالتورم والإحممرار والنزح والحمى أو القشعريرة.



لعناية المنتظمة بالأقدام

حافظ على أظافر قدميك مقلمة ونظيفة. بعد نقع قدميك بالماء أو بعد الإستحمام، قلم أظافرك بحيث يتماثل شكلها مع شكل الأصابع ويتوازي مع الجلد على أطراف الأصابع. تفادي قص الزوايا ولا تقص الجلد على أطراف الأصابع أبدا.

إذا كنت لا ترى جيدا أطلب المساعدة من شخص ما عند تقليم أظافر القدمين. إذا كانت أظافرك سميكة فقد تحتاج إلى مساعدة الطبيب أو الممرضة.

أخبر طبيبك أو ممرضتك عند ملاحظة أي علامات لنمو الأظافر تحت الجلد كالإحممرار والنزح أو التورم.

إن مسمار القدم هو عبارة عن جلد سميك أو قاس على الأصابع والثفن جلد سميك في باطن القدم. إذا كنت تشكو من المسامير أو الثفن أخبر طبيبك أو ممرضتك. لا تحاول أن تقصها بنفسك.

الأحذية

يحمي لبس الأحذية والجوارب المناسبة القدمين ويحافظ على صحتهم عبر وقايتهم من المسامير والثفن والجروح. إليك بعض النصائح:

- لبس الأحذية المريحة التي تناسب قدمك من حيث القياس. يجب أن يسمح لك طرف الحذاء أن تحرك جميع أصابع القدم.
- تجنب الأحذية المفتوحة من الأمام عند الأصابع أو من الخلف عند الكعب.
- لبس جوارب نظيفة وبدلها كل يوم. تجنب لبس الجوارب المقببة أو ذات المطاط الضيق.



حماية الأقدام من الجروح

على مرضى السكري الحذر أكثر من غيرهم كي يتفادوا جرح الأقدام لأنهم قد لا يشعرون بأي ألم عند الإصابة. إليك بعض النصائح:

- لا تمش حافي القدمين.
- إفحص داخل الحذاء قبل لبسهما. فالأشياء الصغيرة أو طرف الحذاء المسنن أو البطانة الممزقة تخلق نقاط ضغط جديدة قد تؤدي إلى تهيج الجلد أو الإلتهاب.
- إنتهبه عندما تلامس قدمك الأشياء الساخنة فقد تحرقهما دون أن تشعر بذلك. إفحص درجة حرارة الماء بيدك أو مرفقك (كوعك) قبل تغطيس القدمين.
- تجنب التعرض لأشعة الشمس دون دهن كريم واق للشمس.



إجراء الفحوصات بانتظام

عليك فحص قدميك لدى الطبيب أو أخصائي الأقدام بانتظام.

أطلب من طبيبك أو ممرضتك فحص قدميك.

لا تزل المسامير بنفسك بل دع الطبيب أو الممرضة إزالتها أو إزالة الثفن.

عند إكتشاف مشاكل القدم مبكرا يمكن علاجها بالغسل ودهن الأدوية الموضعية. يمكنك علاج الإلتهابات البسيطة عبر التنظيف المنتظم والمضادات الحيوية.

عندما لا تعالج الالتهابات البسيطة مبكراً قد تتطور وتصبح خطيرة. قد تنتشر الالتهابات الخطيرة في العظام وتنتقل إلى الرجلين. قد يستدعي علاج هذه الالتهابات إجراء جراحة.

الخلاصة

إن مشاكل القدم هي من مضاعفات السكري الأكثر إنتشاراً. لحسن الحظ يمكنك تأخير التعرض لها أو تفاديها عبر التحكم بمستوى سكر الدم والحفاظ على نظافة الأقدام.



يعتمد علاج السكري على التحكم بمستوى سكر الدم وتناول الأطعمة الصحية وممارسة التمارين الرياضية.

للحفاظ على نظافة الأقدام عليك العناية اليومية بالأقدام، ولبس الأحذية المناسبة، وتفادي الجروح وإجراء الفحوصات لدى الطبيب بانتظام.

يعتمد علاج السكري والحفاظ على نظافة الأقدام على المريض نفسه. لقد منح التحكم بعلاج السكري الملايين من الأشخاص فرصة عيش حياة أطول وأكثر صحة.