



وزارة الصحة
Ministry of Health

عزيزي مريض السكري ...

لتحمي قدميك من مضاعفات السكري عليك بـ:

فحص القدمين بشكل يومي وترطيبهما مع تجنب وضع المرطب بين الأصابع.

تقليم الأظافر بشكل صحيح مع عدم إزالة الزوائد الجلدية.

فحص الأحذية يومياً قبل إرتدائها وعدم المشي حافي القدمين.

إرتداء الأحذية المريحة والإبتعاد عن الأحذية المفتوحة والكعب العالي.

لبس الجوارب عند النوم إذا كانت القدمين باردتين وعدم استخدام رباط ضاغط.

عدم غمر القدمين في الماء لمدة طويلة أو استخدام مواد التنظيف الكيميائية.

عدم استخدام الماء الساخن (القربة) لتدفئة القدمين.

عدم مقاطعة الرجلين عند الجلوس.

العلاج المبكر لتقرحات القدمين وتجنب وضع الحناء لصعوبة تشخيص الإصابات في القدمين.



توجه لأقرب مؤسسة صحية.. عند ظهور جروح أو تورم أو احمرار