

إرشادات عامة للمرضى غير المصابين باعتلال الأعصاب الطرفية

يمكنك تجنب مشاكل القدمين باتباع الخطوات البسيطة التالية

الضبط الجيد لمستوى السكر في الدم

٥- حافظ على نظافة وجفاف قدميك، خاصة بين الإصبعين الثالث والرابع، والإصبعين الرابع والخامس.



حافظ على نظافة وجفاف قدميك

٦- استبدل يومياً جواربك أو أي شيء ترتديه في قدميك.

٧- ارتد أحذية ناعمة، ومريحة، ومضبوطة المقاس. تجنب الأحذية المصنوعة من مواد صناعية.

٨- ابرد أظفرك، ولا تقصها، لا تستخدم الأدوات الحادة أثناء الاستحمام.



ابرد أظفرك

١- اضبط جيداً مستوى السكر، فإن هذا يحمي قدميك.



٢- اطلب من طبيبك أن يفحص قدميك ليتأكد من عدم وجود نقص في الإحساس بالألم.

٣- أخبر طبيبك عن أي تغييرات في الجلد مثل خشونة الجلد، والكالو والتشققات، والالتهابات، والتغيرات في اللون، والقروح.

٤- افحص قدميك يومياً بالعين المجردة (إذا كان ذلك صعباً استخدم مرآة أو اطلب المساعدة من أحد أفراد عائلتك).



افحص قدميك



إرشادات عامة للمرضى غير المصابين باعتلال الأعصاب الطرفية ممنوعات

- لا تمشي حافي القدمين
- لا تستعمل أدوات حادة
- لا تستعمل سوائل قابضة قوية أو أدوية لعلاج الكالو
- لا تستعمل الماء الساخن، اغسل قدميك بماء فاتر



لا تمشي حافي القدمين



لا تستعمل الماء الساخن

ملاحظة

- اخبر أخصائي العناية بالقدمين الذي تتعامل معه انك مريض بالسكر
- في حالة وجود أى شكوى، استشر طبيبك



لا تستعمل أدوات حادة

تليفون :

اسم الطبيب

