

إرشادات عامة للمرضى المصابين باعتلال الأعصاب الطرفية

إن حدوث اعتلال في الأعصاب الطرفية قد يؤدي الى ضعف إشارة الإنذار الطبيعية للجسم في حالة حدوث إصابة أو حروق في قدميك. وبالتالي فانك قد تؤذى قدميك بدون أن تشعر إلا بألم قليل أو ربما بدون ألم بالمرّة. في هذه الحالة يكون غياب الألم امرا خطيرا، إذ أن أية إصابة بسيطة قد تسوء بدون أن تكتشفها. وربما تتعرض الإصابة للتلوث وتحتاج الى متابعة طبية لصيقة وعناية فائقة. إما بالمتزل أو بالمستشفى في حالة الضرورة. ولكن معظم هذه الإصابات يمكن تجنبها بالعناية اليومية بقدميك.

تذكر

- أن جهاز الإنذار بالألم في قدميك قد ضعف بشدة.
- أنت وحدك تستطيع أن تعوض هذا الضعف.
- افحص قدميك من جهة الإصابات يوميا، صباحا ومساء.

كيف تحمي قدميك



افحص حذائك من الداخل

- افحص قدميك في كل مرة تخلع فيها جوربك أو حذاءك.
- افحص حذائك من الداخل بيدك في كل مرة قبل أن ترتديه
- ابحث عن الإصابات الصغيرة أو علامات الضغط (الاحمرار).

- ارسم شكلا حول قدميك على قطعة من الورق المقوى. قص الأشكال وضعها داخل حذائك للتأكد من أن حذائك بالطول والعرض الكافيين.



لا تمشي حافي القدمين

- لا تمشي ابدا حافي القدمين، ولا سيما على شاطئ البحر، ولا ترتدي ابدا الحذاء بدون جوارب.



افحص قدميك



إرشادات عامة للمرضى المصابين باعتلال الأعصاب الطرفية

لا تستعمل بتاتا الأدوات القاطعة، أو الأجهزة الكهربائية، أو المواد الكيماوية للعناية بالقدمين. ممنوع استخدام الأدوات الحادة أثناء الاستحمام.

- ١- لا تستخدم زجاجات الماء الساخن والأجهزة الكهربائية لتدفئة قدميك، وإنما ارتد جوربا. قبل الاستحمام استخدم ميزانا للحرارة لقياس درجة حرارة الماء. يجب إلا تزيد الحرارة عن ٣٧ م.



لا تستخدم الماء الساخن

٣- إذا حدثت لديك إصابة، اتصل بطبيبك فوراً. حاول أن تقلل من المشى.

٤- اذهب الى إحدى مراكز السكر المتخصصة أو الى طبيبك واخبره انك قد فقدت الإحساس بالألم وسوف يرشدك الى الاحتياطات الواجب اتخاذها.

٢- استخدم مبرد الأظافر

لتقصير أظافرك وحجر الحفاف لإزالة الكالو.



استخدم مبرد الأظافر



ممنوع استخدام الأدوات الحادة أثناء الاستحمام

٥- اقلع عن التدخين والتزم باستعمال أدويةك بالطريقة التي وصفها لك الطبيب.



الترم باستعمال أدويةك

تليفون

اسم الطبيب

أن العناية اليومية الجيدة بالقدمين هي وقاية مضمونة من خطر البتر!

