

# مجلة الجمعية المصرية للقدم السكري

نوفمبر ٢٠٢٤

العدد الخامس عشر



مرض السكري والحمل

أ.د/ أشرف طلعت

الكبد الدهني وعلاقته بمرض السكري

سؤال و جواب

أ.د/ شهيرة الاتربي

قصور الشرايين الطرفية وعلاقتها بالقدم السكري

أ.م.د/ نهى محمد جابر

مفصل شاركوت

أ.م.د/ أحمد البحيري

ما يهم مرضى السكري للعناية بالقدم

د/ ياسمين عطوة

دعونا نتحد كي نسيطر على مرض السكري

كان الأستاذ الدكتور اشرف طلعت مؤسس وعميد كلية طب دمياط الأسبق أحد النجوم المتألقة في سماء تخصص السكر والغدد الصماء وقد فقدت الجمعية المصرية للقدم السكري برحيله أحد أهم داعميهها وفقد زملاؤه وتلاميذه ومرضاه شخصا قلما يوجد الزمان بمثله وتكريماً لذكراه تعيد الجمعية المصرية للقدم السكري أولى مقالاته عام ٢٠١١ رحم الله الأستاذ الدكتور أشرف طلعت وجعل ما تركه من علم في ميزان حسناته.



## مرض السكري والحمل

أ.د/ أشرف طلعت

أستاذ الغدد الصماء والسكر

كلية الطب - جامعة دمياط

يعتبر مرض السكري من الأمراض الشائعة في هذا العقد الحالي ويتوقع زيادة أعداد المرضى المصابون بمرض السكري زيادة كبيرة و سوف تحتل فيها مصر المركز التاسع عالميا.

- يطلق اسم (سكري الحمل على السيدة الحامل التي يتم اكتشاف إصابتها بمرض السكري لأول مرة اثناء فترة الحمل وليست السيدة الحامل المصابة بمرض السكري قبل الحمل
- أوصت المنظمات الطبية والهيئات الدولية والجمعيات العالمية المهمة بدراسة وعلاج مرض السكري بإجراء الكشف المبكر واختبار تحمل الجلوكوز عن طريق الم عند السيدات الحوامل وذلك في الأسبوع ٢٤ حتى الأسبوع ٢٨ من الحمل بإجراء روتيني في السيدات اللاتي تزداد عندهم معدلات الإصابة لمرض سكري الحمل.

تزداد معدلات الإصابة بمرض سكري الحمل في السيدات اللاتي لهن أقارب من الدرجة الأولى يعانون من مرض السكري وخاصة النوع الثاني غير معتمد على الأنسولين والسيدة التي تزن أكثر من ٩٠ كجم والمصابة بمرض سكري الحمل في الحمل السابق والسيدة التي ولدت طفلا وزنه أكثر من ٤,٥ كجم أو أكثر أو زيادة حجم الجنين وتنتج عنه تعسر الولادة وإجراء جراحة قيصرية أو حدوث تشوهات خلقية للطفل أو وفاة للجنين داخل الرحم يتم تشخيص مرض السكري عامة إذا كان تحليل مستوى السكر في الدم صائم أكثر من ١٢٦ مجم / لتر أو عشوائي بالدم أكثر من ٢٠٠ مجم / لتر أو بعد الأكل بساعتين أكثر من ١٤٠ مجم / لتر يشخص سكري الحمل بعد قياس مستوى تحمل الجلوكوز بالدم عن طريق الفم إذا كانت القراءات ٩٠ مجم / لتر صائم أكثر من ١٨٠ مجم / لتر في الساعة الأولى أو أكثر من ١٥٥ مجم / لتر في الساعة الثانية.

يؤثر مرض السكري على الحمل تأثيرا مباشرا حيث أنه يعتبر السبب الرئيسي في الإسقاطات الرحمية وخاصة في الشهور الثلاثة الأولى كما أنه يسبب التهابات الجهاز البولي والفطريات المهبلية المتكررة كما أن يزيد من معدلات الإصابة بارتفاع الضغط الشرياني و حدوث الولادة المبكرة وزيادة حجم الجنين ومستوى الماء داخل رأسه مع قصور وظائف الرئتين للأطفال بعد الولادة لذلك تنصح السيدات المصابات بمرض السكري عموما والمصابات بمرض سكري الحمل خاصة بأن يكون مستوى السكر بالدم قبل الحمل في المعدل الطبيعي مع العلاج اليومي بالأنسولين وإتباع النظم الغذائية والرياضة اليومية كأن تمشي نصف ساعة على سبيل المثال وذلك لترسيب مستوى السكر بالدم وتفعيل عمل الأنسولين بالطريقة المثالية والمتابعة بتحليل الدم بأجهزة قياس السكر والتسجيل اليومي وعمل الموجات فوق الصوتية لمتابعة نمو الجنين وذلك لتجنب المخاطر التي قد تحدث للأم أو للجنين أو للإثنين معا .



## الكبد الدهني وعلاقته بمرض السكري

### سؤال و جواب

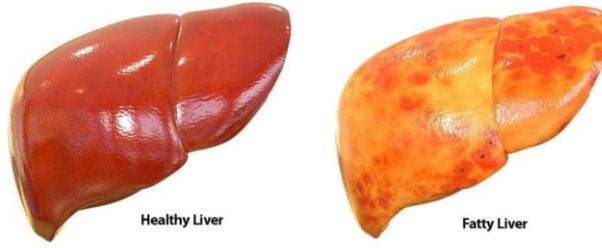
أ.د/ شهيرة الاتربي

استاذ أمراض الكبد والجهاز الهضمي

كلية الطب – جامعة المنصورة

#### ما هو الكبد الدهني؟

هو تراكم غير طبيعي لدهون معينة (الشحوم الثلاثية) داخل الخلايا الكبدية.



#### أسبابه؟

١. السمنة (ملحوظة يمكن حدوث الكبد الدهني في نسبة قليلة من الأشخاص النحيفة).
٢. استهلاك كميات كبيرة من الكحول.
٣. بعض الحالات الأخرى التي تحدث بنسب بسيطة مثل:
  - ✓ استعمال عقاقير معينة مثل الستيرويدات القشرية وتاموكسيفين وبعض عقاقير العلاج الكيميائي.
  - ✓ الاضطرابات الاستقلابية الوراثية.
  - ✓ الحمل.

تسمى توليفة زيادة وزن الجسم ومقاومة الأنسولين وارتفاع مستويات الشحوم الثلاثية و/أو الكوليسترول بالمتلازمة الاستقلابية. تؤدي جميع هذه الحالات إلى تراكم الدهون في خلايا الكبد من خلال تحريض الجسم على إنتاج المزيد من الدهون أو من خلال المعالجة وطرح الدهون ببطء أكبر. ونتيجة لذلك، تتراكم الدهون ثم يجري تخزينها داخل خلايا الكبد.

#### ما هي الأعراض؟

قد يشعر الأشخاص المصابون بتشمُّم الكبد بالتعب والإرهاق أو يعانون من عدم ارتياح في البطن دون وجود أي أعراض أخرى. يؤدي الكبد الدهني أحياناً إلى الإصابة بأمراض الكبد المتقدمة مما يؤدي إلى التهاب الخلايا الكبدية الذي يؤدي بدوره الي تليّف وتشمُّع الكبد (التندّب الذي يشوّه بنية الكبد ويضعف من أدائه لوظائفه).

### التشخيص؟

#### التشخيص الإكلينيكي



- ✧ زيادة كتلة الجسم أكثر من أو يساوي ٢٥ كيلو لكل متر مربع.
- ✧ وجود مرض السكري النوع الثاني.
- (إذ يزيد السكري من خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي. وفي هذه الحالة، تتراكم الدهون في الكبد حتى لو كنت تتناول القليل من الكحول أو لا تتناوله على الإطلاق. كما يُصاب ما لا يقل عن نصف الأشخاص المصابين بالسكري بالنوع الثاني من مرض الكبد الدهني غير الكحولي. وتجدر الإشارة أن الإصابة بالسمنة تزيد من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني).
- ✧ زيادة قياسات الخصر في الرجال أكثر من ٩٤ سم و النساء أكثر من ٨٠ سم.
- ✧ ارتفاع ضغط الدم أكثر من ٩٠/١٣٠.

## التشخيص المعملّي

- ارتفاع مستويات الدهون في الدّم (ثلاثي الغليسريد والكوليسترول).
- حدوث مقاومة الأنسولين.



## الأشعة التشخيصية

- ✧ جهاز موجات فوق الصوتية (إذا كنت مصابًا بالسكري، فقد يوصي الطبيب بإجراء فحص بالموجات فوق الصوتية للكبد عند تشخيص حالتك لأول مرة. ثم من المرجح أن يجري الطبيب اختبارات دم في إطار المتابعة المنتظمة لمراقبة وظائف الكبد).
- ✧ التصوير بالرنين المغناطيسي المرن (Magnetic resonance elastography).
- ✧ الفيبروسكان (Fibroscan , CAP).

## الخزعة الكبدية

قد يكون من الضروري إجراء خزعة من الكبد لتأكيد التشخيص وتحديد سبب وحجم الضّرر.

## علاج الكبد الدهني

### ضبط السبب أو إزالته

تركز مُعالجة تشحّم الكبد على ضبط السبب أو إزالته، فمثلًا، يجب على الأشخاص القيام بما يلي:

1. إنقاص الوزن و ممارسة الرياضة بأسلوب دوري.
2. اتّخاذ التّدابير لضبط مستوي السكر بالدم أو خفض مستويات الشحوم الثلاثية.
3. التّوقّف عن أخذ أيّ نوع من الأدوية التي يمكن أن تُسبّب تشحّم الكبد.
4. التّوقّف عن شرب الكحول.

يمكن أن يؤدي الانخفاض في وزن الجسم بنسبة 5% إلى تقليل محتوى الدّهون في الكبد، والانخفاض بنسبة 7% و هذا يمكن أن يُقلّل من شدة الالتهاب والتهاب الكبد الدهني غير الكحولي، وقد يساعد الانخفاض بنسبة 10% على عكس التثدّب والتليّف.

### 5. استخدام بعض العقاقير الدوائية

حاول الأطباء في بعض الأحيان استعمال فيتامين E والثيازوليدينيديونات (مجموعة دوائيّة تحتوي على بيوغليتازون، والتي تستخدم في علاج داء السُّكري) لعلاج الكبد الدهني غير النّاجم عن الكحول وأيضًا استخدام ساكسندا وفيكنتوزا. يجري تطوير علاجات دوائية جديدة في التجارب السريرية مثل Resmetirom. ويمكن للأطباء إحالة الأشخاص إلى اختصاصي الكبد لمناقشة ما إذا كانوا مرشحين جيدين لاستعمال هذه الأدوية الجديدة.





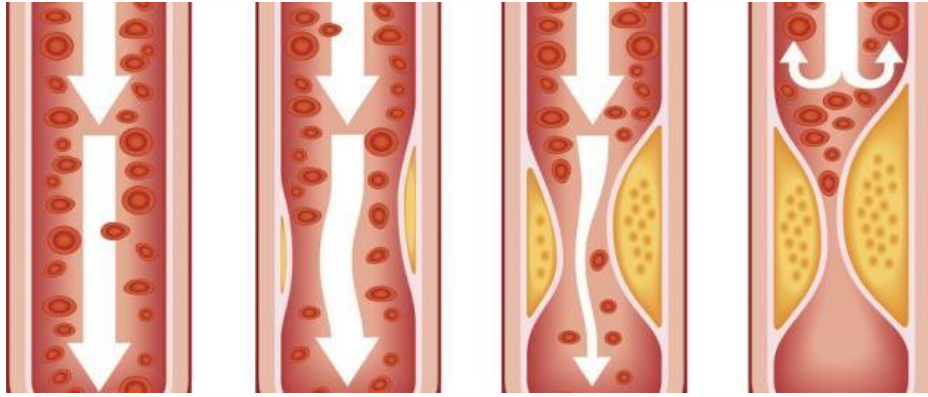
## قصور الشرايين الطرفية وعلاقتها بالقدم السكري

أ.م. د/ نهى محمد جابر

استاذ مساعد الامراض الباطنة والسكر والميتابوليزم  
كلية الطب – جامعة الإسكندرية

### ما هو قصور الشرايين الطرفية؟

قصور الشرايين الطرفية هو حالة تصبح فيها الشرايين التي تمد الأطراف بالدم ضيقة أو مسدودة بسبب تصلب الشرايين (تراكم الرواسب الدهنية)، وهذا يؤدي إلى تدفق دم مخفض، خاصة إلى الساقين والقدمين. خطر الإصابة بقصور الشرايين الطرفية أعلى بكثير في الأشخاص المصابين بالسكري، مما يجعله جزءاً مهماً من خطة التحكم والوقاية من مضاعفات مرض السكري.



### كيف يؤثر قصور الشرايين الطرفية على القدم السكري؟

**انخفاض تدفق الدم:** عندما تقل كمية الدم الغني بالأكسجين التي تصل إلى القدمين. يمكن أن يؤدي ذلك إلى بطء عملية الشفاء لأي جروح أو بثور أو تقرحات، مما يزيد من خطر الإصابة بالعدوى.  
**زيادة خطر التقرحات:** بسبب تدفق الدم المخفض، يمكن أن تتطور حتى الإصابات الطفيفة إلى تقرحات، هذه التقرحات بطيئة الشفاء ويمكن أن تصبح خطيرة إذا لم تتم إدارتها بشكل صحيح.  
**الغرغرينا:** في الحالات الشديدة، يمكن أن يؤدي نقص تدفق الدم إلى موت الأنسجة (الغرغرينا)، مما قد يستدعي البتر.

### ما هي أعراض قصور الشرايين الطرفية لدى مرضى السكري؟

**الألم والتشنجات:** الألم أو التشنجات في الساقين والقدمين أثناء الأنشطة البدنية مثل المشي (العرج) والتي تخف مع الراحة.  
**التنميل والضعف:** شعور بالضعف أو التنميل في الساقين.  
**برودة الأطراف:** برودة القدمين والساقين عند لمسها مقارنة ببقية الجسم خاصة في حالة اختلاف حرارة طرف عن الآخر.  
**تغيرات في اللون:** تغير في لون القدمين أو الساقين، مثل اللون الأزرق أو الشاحب أو حتى اللون الأسود في الحالات المتقدمة.  
**القروح والجروح:** بطء إلتئام الجروح بالساقين والقدمين.

### كيفية الوقاية من قصور الشرايين الطرفية؟

**فحص القدمين بانتظام:** افحص قدميك يومياً لأي جروح أو قروح أو بثور أو احمرار أو تورم، استخدم مرآة لفحص أسفل قدميك أو اطلب المساعدة إذا لزم الأمر.  
**ممارسة الرياضة:** تساعد الأنشطة البدنية المنتظمة في تحسين الدورة الدموية، استشر طبيبك دائماً قبل بدء أي نظام رياضي.  
**التوقف عن التدخين:** التدخين يزيد بشكل كبير من سوء قصور الشرايين الطرفية عن طريق تضيق الأوعية الدموية، اطلب المساعدة للإقلاع إذا كنت تدخن.

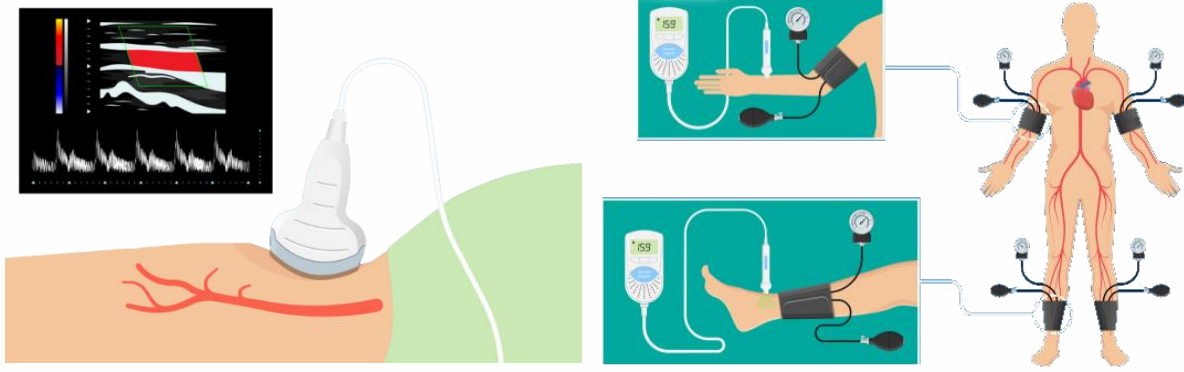
**ضبط مستويات السكر في الدم:** حافظ على مستوى السكر في الدم ضمن النطاق الموصي به لمنع المضاعفات المتعلقة بقصور الشرايين الطرفية وغيرها من المضاعفات المصاحبة للسكري.  
**مراقبة ضغط الدم والكوليسترول:** حافظ على هذه المستويات تحت السيطرة من خلال نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام والأدوية إذا وصفت.

### متى تطلب الرعاية الطبية؟

- اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا لاحظت أي من الأعراض التالية:
- الألم المستمر أو التشنجات في ساقيك أو قدميك، خاصة أثناء النشاط البدني.
  - القروح أو الجروح التي لا تلتئم.
  - تغيرات كبيرة في لون أو درجة حرارة قدميك.
  - فقدان مفاجئ للشعر على ساقيك أو قدميك.
  - أظافر سميكة أو صفراء.

### ما هي خيارات التشخيص والعلاج؟

- إذا كنت تعاني من أعراض قصور الشرايين الطرفية، قد يوصي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بإجراء اختبارات مثل:
- مؤشر ضغط الكاحل-الذراع (ABI): اختبار بسيط يقارن ضغط الدم في الكاحل بضغط الدم في الذراع.
  - الأشعة فوق الصوتية: لتصوير تدفق الدم في الشرايين.
  - تصوير الأوعية: تصوير الشرايين الطرفية باستخدام الأشعة المقطعية أو باستخدام الصبغة.



### قد تشمل خيارات العلاج:

- **الأدوية:** لتحسين الأعراض والتحكم في الأمراض المسببة لتصلب الشرايين مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول والسكري.
- **تغييرات نمط الحياة:** بما في ذلك تعديلات النظام الغذائي، زيادة النشاط البدني، والتوقف عن التدخين.
- **الإجراءات الجراحية:** في الحالات الشديدة، قد تكون هناك حاجة لإجراءات مثل قسطرة الأوعية الدموية أو جراحة استبدال الشرايين لاستعادة تدفق الدم الكافي.

### الخلاصة:

قصور الشرايين الطرفية هو حالة خطيرة تتطلب إدارة دقيقة، خاصة للأشخاص المصابين بالسكري، من خلال فهم المخاطر واتخاذ خطوات استباقية للعناية بقدميك، يمكنك منع المضاعفات والحفاظ على جودة حياتك، الفحوصات الدورية مع مقدم الرعاية الصحية، والعناية الدقيقة بالقدمين، ونمط الحياة الصحي هي المكونات الأساسية في إدارة قصور الشرايين الطرفية وحماية القدم السكري.

استشر دائماً طبيبك للحصول على العلاج المناسب في التوقيت المناسب



## مفصل شاركوت

### أ.م. د/ أحمد البحيري

#### أستاذ مساعد الغدد الصماء والسكر

#### كلية الطب – جامعة المنصورة

• يعد مفصل شاركوت من أكثر المضاعفات التي تؤثر على مرضى السكري والتي تؤدي إلى كسور وخلع جزئي لمفصل وعظام القدم مما قد يفقد المفصل المصاب وظيفته، وحدوث أضرار جسيمة.

- تحدث الإصابة بمفصل شاركوت في مرضى السكري الذين يعانون من الاعتلال العصبي السكري.
- قد تحدث الإصابة بالجزء الأمامي من القدم أو الجزء الأوسط وهو الأكثر شيوعاً أو الجزء الخلفي أو الكاحل.
- كشفت النتائج الإحصائية لبحث تم إجراءه بعيادة القدم السكري بجامعة المنصورة أن معدل الوفيات بين مرضى السكري المصابين بمفصل شاركوت بلغ ٢١,٢٪، كما أن هناك ارتباطاً إحصائياً هاماً بين الوفاة والأمراض المصاحبة التالية: وجود مرض قصور بالشرين التاجي للقلب، ومرض الكلى المزمن، وارتفاع ضغط الدم.



- هناك العديد من النظريات لتفسير حدوث مفصل شاركوت مثل الإصابات المباشرة للقدم (الالتواءات) التي قد تكون متكررة وقد لا يتذكرها المريض لعدم شعوره بالألم المصاحب لها وذلك لاعتلال الأعصاب الطرفية. النظرية الثانية ترجع إلى تمدد الأوعية الدموية الطرفية الناتج عن التهاب الأعصاب اللاإرادية التي تنظم وظائف الأوعية الدموية بالقدمين فيزيد تدفق الدم إلى القدم مما يؤدي إلى نقص في الخلايا المسؤولة عن تكوين وبناء العظام وحدوث هشاشة عظمية بالمنطقة المصابة.

• الفحص السريري للمريض: تكون القدم دافئة ومتورمة وأحياناً مؤلمة وقد تكون حمراء بشكل ملحوظ، في هذه المرحلة، تتشابه الأعراض والعلامات الإكلينيكية هذه مع التهاب النسيج الخلوي، النقرس الحاد، جلطات الأوردة العميقة والتهاب العظم الحاد. لذلك فإن التشخيص المبكر للحالة الحادة من المرض أمر حتمي لتجنب التقدم نحو تشوه القدم الدائم وما يرتبط به مضاعفات حيث قد تتحول الحالة من المرحلة الحادة إلى المزمنة سريعاً مع حدوث ضرر كبير لا رجعة فيه في غضون ٦ أشهر أو أقل.



• لتشخيص مفصل شاركوت يجب عمل أشعة العادية وفي كثير من الأحيان يكون لا مفر من إجراء فحص بالرنين المغناطيسي لتأكيد التشخيص والتفرقة بين مفصل شاركوت والالتهاب البكتيري للعظام ويمكن تكرار الرنين لمتابعة تقدم المرض والاستجابة للعلاج حيث لا يوجد اختبار معلمي تأكيد محدد قد يساعد في التشخيص.



أما عن المضاعفات فإن مفصل شاركوت يتسبب في تشوهات في منتصف القدم، وهو أكثر الأنواع شيوعاً مما يؤدي إلى تشوه مثل انبعاج في باطن القدم ينتج عنه زيادة الضغط على باطن القدم مع تكوين طبقة سميكة من الجلد، مما يزيد من احتمالية حدوث قرحة.



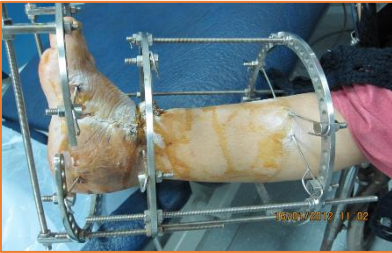
هناك تشوهات أخرى قد يحدثها مفصل شاركوت بالقدم مثل القدم المسطحة، والقدم المقوسة، وأصابع المطرقة، وانكماش مفصل الكاحل وتكرار حدوث مفصل شاركوت لمرّة أخرى سواء في نفس القدم أو في القدم الأخرى، وحدث بروز بعض العظام التي قد تؤدي إلى قرحة وعدوى بكتيرية، وفي بعض الحالات فقدان أحد الأطراف (البتنر) و تعرض حياة المريض للخطر.



العلاج يهدف إلى إيقاف العملية الحادة لمنع تطور التشوه الدائم، ويمكن مراقبة نشاط المرض من خلال

التقييم السريري (درجة حرارة الجلد، والاحمرار، والتورم)، ودرجات الألم، بالنظائر، والتصوير التسلسلي أما الركيزة الأساسية في العلاج فهي تقليل تحمل الوزن عن طريق تجبير كلى لمفصل الكاحل حتى أسفل الركبة مباشرة في وضع زاوية قائمة أو استخدام الأحذية الخاصة كالمبينة بالصورة.

ويحتاج معظم المرضى إلى تعديل الأحذية لتتلاءم مع تغير شكل القدم بالإضافة إلى فرش الحذاء الداخلية التي تلامس القدم بالكامل والتي تحتاج إلى خبرة وأجهزة خاصة، قد يساعد تثبيت القدم وتعديل تحمل الوزن في حل مشكلة القرحة المتكررة، من المهم جداً فحص الأحذية بانتظام ومراعاة التغيرات في شكل القدم وكذلك تآكل الحذاء، كما يجب مراعاة تعديل حذاء القدم السليمة لتكون القدمين بنفس الارتفاع لتفادي مخاطر إصابة القدم الأخرى.



في بعض الحالات ينصح باستخدام التصحيح الجراحي للتشوهات مع نتائج متفاوتة في حالات التهاب الوتر العرقوبي المزمن. تم تنفيذ تقنيات مثل تثبيت المفصل، واستئصال العظم الخارجي، وإعادة البناء، وإطالة وتر العرقوب. مع الأخذ في الاعتبار ان يتم تنفيذ التدخلات الجراحية في الحالة المزمنة للمرض وليس في الحالة النشطة أو الحادة.

وفي النهاية فإن التشخيص والتثبيت المبكر للمفصل هما الركيزتان الأساسيتان للتعامل مع مفصل شاركوت وتفادي حدوث المضاعفات.

متعكم الله بالصحة والعافية





## ما يهم مرضى السكري للعناية بالقدم

د/ ياسمين عطوة

مدرس الغدد الصماء والسكر  
كلية الطب - جامعة المنصورة

يتراوح عدد المصابين بالسكري في مصر طبقاً لتقرير منظمة السكر العالمية ما بين ١٦٪ - ٢٠٪ من تعداد سكان مصر اللذين يتراوح أعمارهم بين ٢٠ - ٧٩ سنة وبذلك يكون عدد المصابين بالسكري ومضاعفاته في إزدياد ومن ضمنها القدم السكري حيث:

- ✓ ٢٥٪ من مرضى السكر يصابون بقرحة القدم السكري.
- ✓ ٧٠٪ من حالات البتر ترجع إلى مرض السكر.
- ✓ ١٥٪ من حالات قرحة القدم السكري تنتهي بالبتر بمستوياته المختلفة.
- ✓ ٨٠٪ من حالات البتر نتيجة السكر قد نستطيع منعها إذا تم الإلتزام بخطوات الوقاية لذلك دعنا نستعرض سوياً خطوات الوقاية من القدم السكري .

### ولكن قبل ذلك ماهى عوامل الخطورة التى تساعد على حدوث قرحة القدم السكري:

- التهاب الأعصاب الطرفية الحسية .
- تشوهات الأصابع نتيجة التهاب الأعصاب الطرفية الحركية.
- قصور الدورة الدموية الطرفية.
- وجود تاريخ مَرَضِي للإصابة بقرحة القدم أو البتر .
- ارتفاع السكر بالدم .
- قصور الكلى الناتج عن السكري.

### خطوات العناية بقدم مريض السكر



**فحص القدمين يومياً:** يجب فحص القدمين يومياً ويشمل الفحص باطن وظاهر القدم وما بين الأصابع للتأكد من عدم وجود جروح أو تشققات أو التهابات أو احمرار أو فقاعة مائية أو تورم بالقدم ، وفي حال صعوبة فحص القدم نتيجة كبر السن أو خشونة المفاصل يمكن استخدام مرآة ذات يد طويلة أو وضع المرآة على الأرض، أو يمكن الاستعانة بأحد أفراد الأسرة للقيام بالفحص.

**غسل قدميك يومياً:** اغسل قدميك مرة يومياً في ماء فاتر (غير ساخن) يمكن قياس درجة حرارة المياه بالجزء فوق المرفق، وجففهما بلطف حتى لا تجرح الجلد الرقيق بين الأصابع، وحتى تقي قدميك من الإصابة بالفطريات إذا تركت المنطقة بين الأصابع رطبة.



**استخدام كريم مرطب:** على ظاهر القدمين وباطنهما للحفاظ على نعومة الجلد. فحماية الجلد الجاف من التشقق يمنع الإصابة بالعدوى البكتيرية ، لكن لاتضع الكريم المرطب بين الأصابع.

**عدم إزالة الكالو:** بنفسك باستخدام الموس أو الآلات ذات الشفرات أو المواد الكيميائية كي تتجنب حدوث جروح ولكن توجه إلى الطبيب المتخصص.



**قص أظافر قدميك:** بحرص، قص أظافرك بشكل مستقيم، وابدأ أطراف الأظافر الحادة بعناية باستخدام مبرد الأظافر، اطلب المساعدة من شخص إذا لم تستطع قص أظافرك بنفسك.

**عدم المشي حافياً:** حتى في أرجاء المنزل، حتى لا تعرض قدمك للإصابة من الأجسام الحادة مثل وخز مسمار أو دبوس أو إبرة خياطة أو أشياء تبدو بسيطة مثل الحبوب الغذائية وخصوصاً مع فقد الإحساس بالقدمين.



**ارتداء جوارب قطنية:** لا تُسبب تعرق القدمين ولا ترتدى الشرايات الضيقة التي قد تؤثر سلباً على الدورة الدموية، وتجنب الشرايات ذات الخياطة الداخلية أو ارتديه على الوجه الآخر.



**أرتدى أحذية تناسيك:** حيث يجب أن تكون مواصفات حذاء مريض السكر كالاتي:

- يوصى بارتداء حذاء مريح مبطن ذو نعل خارجي قوى يمنع دخول الأجسام الحادة من اختراقه.
- مقوى عند الأصابع.
- ذو عرض مناسب.
- تجنب الأحذية الضيقة أو ذات مقدمة مدببة.
- يجب أن يحتوى على عمق يسمح بالفرش الطبية.
- في حالة وصف حذاء علاجي لإحدى القدمين يجب تعديل حذاء القدم السليمة بحيث يكونوا.
- في نفس الارتفاع حتى لا تسبب أضراراً للقدم الأخرى.



**الإقلاع عن التدخين.**

**ضبط مستوى السكر في الدم.**

**الالتزام بمواعيد الفحص الدوري للقدمين كما يحددها لك الطبيب.**

**احذر من العلامات الآتية:**



- أظافر غائرة.
- وجود كالمع نقط نزف بداخله.
- الفطريات بين الأصابع وأحياناً تنتشر في جلد القدمين.
- قرحة القدم.
- تورم بأحد القدمين.
- تغير في لون الجلد مثل احمرار أو الزرقة.
- سخونة في منطقة واحدة.
- رائحة كريهة.
- إفرازات صديدية.
- تشققات بالجلد.
- تورم أحد الأصابع.
- تكلس الأظافر.
- اعوجاج الأصابع.



قرحة القدم



تكلس الأظافر



أظافر غائرة



وجود كالمو مع نقط نزف بداخله



تغير في لون الجلد للزرقة



تورم بأحد القدمين



تضخم بأحد الأصابع



تغير في لون الجلد للاحمرار



إفرازات صديدية



فطريات وجروح بين الأصابع



اعوجاج الأصابع



تشققات بالجلد

عند وجود علامة أو أكثر من العلامات السابقة أسرع لأقرب طبيب متخصص لأن التأخير قد ينتج عنه أضرار جسيمة خطوات بسيطة لن تأخذ من وقتك إلا دقائق معدودة ولكنها تكون حائط صد ضد الإصابة بالقدم السكري .

متعكم الله بالصحة والعافية



الجمعية المصرية للقدم السكرى هي جمعية أهليه غير حكوميه تهدف اجمالاً الى الارتقاء بمستوى الخدمات والرعاية الصحية المقدمة لمريض السكر لحماية قدميه من مضاعفات المرض والمساعدة على الاكتشاف المبكر للمضاعفات قبل الوصول للمراحل المتأخرة من المرض. مما سيكون له عظيم الأثر على تقليل معدلات البتر فى مرضى السكر.

لذلك وضعت الجمعية أهداف محددة حتى تتمكن من تحقيق رسالتها:

#### أ- أهداف يجرى تحقيقها على المدى القريب

1. التعرف بالمرض ومراحله وخطورته وكيفية الوقاية منه وذلك من خلال مجلة موجهة لمرضى السكر تصدر باللغة العربية وتغطى فى اعدادها المتتابعة مايجب على جميع مرضى السكر معرفته عن القدم السكرى وكيفية الوقاية منه.
2. تنظيم ندوات تثقيفية لمرضى السكر لزيادة الوعى بحجم المشكلة وكيفية التعامل معها.
3. انشاء موقع الكترونى للجمعية يتيح لزواره الاستفادة من أنشطة الجمعية وامكانية التواصل معها.
4. مساعدة الاطباء على تقديم أفضل رعاية طبيه ممكنة للقدم وذلك من خلال محاضرات وأفلام فيديو يتم وضع بعضها على الموقع الالىكترونى للجمعية.
5. تنظيم مؤتمر طبي على المستوى القومى يتم فيه استعراض الاتجاهات الحديثه فى العلاج وكل ما هو جديد ومفيد فى هذا التخصص.
6. العمل على توفير بعض الاجهزة الطبية المساعدة على التئام قرح القدم السكرى لتوزع بالمجان على المرضى غير القادرين.
7. تمويل ابحاث يكون من شأنها ايجاد حلول جديدة لمشاكل القدم السكرى تناسب المجتمع وظروفه.

#### ب- أهداف يرجى تحقيقها على المدى البعيد:

- 1- العمل على انشاء مركز طبي متخصص يتم فيه تعاون كل تخصصات الطب لتقديم افضل خدمه ممكنة لحماية قدم مريض السكر والحفاظ عليها.
- 2- أعداد كوادر طبية متخصصة تكون مؤهلة للتعامل مع مشاكل القدم وذلك بانشاء معهد متخصص للقدم أسوة بما هو موجود فى معظم بلدان العالم المتحضرة.

#### للمشاركة فى أنشطة الجمعية

- يمكنك التبرع بالمال لدعم أنشطة الجمعية على حساب رقم 208 / 1 / 145161 بنك مصر
- يمكنك التبرع فى مقر الجمعية وتسلم ايصال رسمى بقيمة التبرع وتخصيص تبرعك لأحد خدمات الجمعية والمحدد فى اهداف الجمعية
- اذا كنت طبيب متخصص فيمكنك المشاركة بالكتابة للمجلة
- اذا كنت مريض فيمكنك طرح الاسئلة وسوف نقوم بالاجابة عليها. فقد يستفيد غيرك من سماع تجربتك.
- يمكنك ايضا المشاركة بالافكار لمساعدة الجمعية على تحقيق أهدافها

رئيس مجلس الإدارة

أ.د/ حنان السطوحى جاويش

الموقع الالىكترونى للجمعية

www.ESDF.me

ESDF.secretariat@yahoo.com