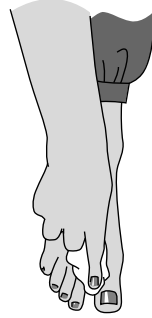


رعاية أقدام مرضى السكري

يحتاج مرضى السكري إلى رعاية أقدامهم بصفة خاصة.



1. اغسل قدميك يوميا بالماء الفاتر والصابون.

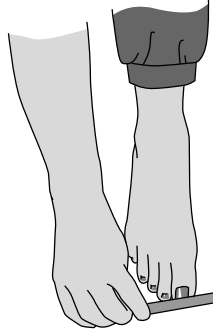


2. جفف قدميك جيدا خاصة ما بين الأصابع.

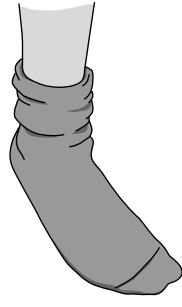
3. احفظ قدميك طرية باستخدام الكريما المرطبة (ولكن لا تضعها بين الأصابع)



4. افحص دائما للكشف عن وجود بثرات أو قروح أو التهابات. اخبر طبيبك المعالج إذا وجدت شيئا خطأ.



5. استخدم لوحة صنفرة لتشذيب أطراف أصابع القدمين خاصة أطرافها.



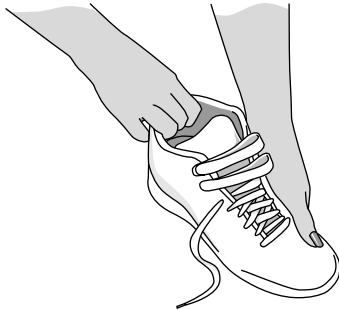
6. غير يوميا جواربك لتكون نظيفة وطرية. وتأكد من ارتدائك للمقاس المناسب.



7. احفظ قدميك دافئتان وجافتان. دائما ارتدي الأحذية المناسبة وإذا أمكن، ارتدي جوارب مبطنة بطبقة طرية.



8. أبدا لا تسير حافي القدمين - سواء في الداخل أو الخارج.



9. افحص أحذيتك يوميا للكشف عن وجود قروح أو نفايات (مثل الحصى والمسامير وغيرها) والتي تعرض قدميك للجرح.

اهتم جيدا بقدميك - واستخدمهما! فالمشي الرشيق يوميا ينعش وينشط الدورة الدموية.



PROJECT DULCE™
DIABETES EXCELLENCE ACROSS COMMUNITIES

Arabic - Foot Care for People with Diabetes

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G920A02204.

©2006 The Whittier Institute for Diabetes

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see www.whittier.org