

مشاكل القدمين الشائعة

مشاكل القدمين الشائعة



الخدر أو الحرقة أو الألم في قدمي

- وهي تنتج عن التلف في الأعصاب في القدمين.
- قم بفحص قدميك يومياً للعثور على أية جروح أو بثور.
- قم بارتداء أحذية واقية دائماً. ويمكن لطبيب الأقدام الخاص بك مساعدتك على اختيار أحذية مناسبة.
- تحدث مع طبيبك حول الأدوية لعلاج الألم.



التميل والتشنجات العضلية أو الجلد المتفلس والبارد

- وهي تنتج عن التلف في الأوعية الدموية في قدميك وساقيك.
- وقد تحتاج إلى إجراء فحوصات إضافية إذا كانت لديك أية من هذه الأعراض.
- تأكد من أن جواربك ليست ضيقة جداً.
- وحافظ على نشاطك البدني للمساعدة على تدفق الدم في قدميك وساقيك.
- ويمكن لطبيب الأقدام الخاص بك مساعدتك على اختيار أفضل أنواع الجوارب، إذا كنت تعاني من أية من هذه الأعراض.



العدوى

- ويمكن لارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم، أو ضعف الدورة الدموية أو التلف في الأعصاب، زيادة خطر العدوى والتعافي الضعيف.
- ويمكن لطبيبك أو طبيب الأقدام الخاص بك أن يقدم لك النصائح حول كيفية علاج العدوى.
- وإذا لاحظت علامات على وجود عدوى، فإذهب إلى طبيبك على الفور.

وإذا لاحظت أية تغيرات على قدميك، أو إذا لم ينجح العلاج، فلا تنتظر!
احصل على المساعدة من طبيبك أو من الممرض الممارس أو من طبيب الأقدام الخاص بك فوراً.

قم بفحص قدميك مرة واحدة على الأقل في العام لدى طبيبك أو الممرض الممارس أو طبيب الأقدام الخاص بك. وهم يستطيعون أن يساعدوك أيضاً في:

الجلد الجاف

- والذي قد ينتج بسبب انخفاض تدفق الدم، أو إذا توقفت قدمك عن التعرق بسبب تلف في العصب.
- إن من شأن الترطيب اليومي لقدميك أن يساعد في ذلك!
- ويمكن لطبيبك أو الممرض الممارس أو طبيب الأقدام الخاص بك مساعدتك على اختيار منتج ترطيب مناسب للاستخدام.



الأعقاب المتشققة

- يمكن للجلد الجاف أن يؤدي إلى تشقق الأعباب التي قد تصاب بالعدوى.
- امنع جفاف الجلد عبر ترطيب قدميك يومياً.
- ويمكن لطبيبك أو الممرض الممارس أو طبيب الأقدام الخاص بك التوصية ببلسم للأعقاب لعلاج الأعباب المتشققة.



ازدياد سماكة أظافر الأرجل

- وهي قد تنتج عن التقدم في العمر، أو عن مرض السكري لديك أو غيره من الظروف الصحية، أو عن الالتهابات الفطرية أو الجروح أو عن الأحذية.
- ابدأ بالحفاظ على ترطيب أظافر قدميك.
- ويمكن لطبيبك أو الممرض الممارس أو طبيب الأقدام الخاص بك منحك إرشادات للعناية بالأظافر.

