

القدم السكرية

نبذة مختصرة:

- يمكن للمشاكل البسيطة في القدمين أن تتطور لدى المصاب بالسكري وتسبب مضاعفات خطيرة.
- قد تبدأ المشاكل بفقدان الإحساس في القدمين لتصل إلى مرحلة البتر في أسوأ الأحوال.
- غالباً يبدأ اعتلال الأعصاب السكري في القدمين والساقين ثم يتلوهما اليدين والذراعين.
- يمكن علاج الحالة إما بالعلاج غير الجراحي أو الجراحي.
- للوقاية من مشاكل القدمين فإنه ينصح بالتحكم بمستوى السكر بالدم واتباع إرشادات العناية بالقدمين.

تأثير السكري على الأوعية الدموية والأعصاب بالقدمين:

عند ارتفاع السكر بالدم لدى المصابين بداء السكري فإن الأوعية الدموية والأعصاب تتأثر مع مرور الوقت، ويؤدي تأثير الأعصاب إلى فقدان الإحساس في القدمين، أي عدم الشعور بالجروح والقروح التي تصيب القدم؛ مما يؤدي إلى التهابها، أما تأثير الأوعية الدموية فقد يؤدي إلى عدم إيصال كمية كافية من الدم المحمل بالأكسجين إلى القدمين، وكذلك يصعب عملية التئام الجروح أو تغير شكل القدم.

القدم السكرية:

يصاب مرضى السكري بالعديد من المشاكل في القدمين، حتى المشاكل البسيطة قد تتطور وتسبب مضاعفات خطيرة، ومشكلة القدم السكرية تحدث غالباً عند تلف أعصاب القدمين (اعتلال الأعصاب السكري).

تأثير داء السكري على القدمين:

- فقدان الإحساس:
 - الإحساس بالألم والبرودة والحرارة: عند إصابة قدم المريض لن يستطيع معرفة ذلك، على سبيل المثال عند دخول حصى في



- الحذاء لا يتمكن المريض من معرفة ذلك وتبقى بداخل الحذاء وتؤدي القدم.
- تشوه القدم: تغير شكل القدم عند ارتداء حذاء ضيق لفترة طويلة.
- السبب:** اعتلال الأعصاب السكري.
- تغيرات في الجلد: مع مرور الوقت، قد تبدأ القدم بالجفاف؛ مما ينتج عن ذلك تقشرها وتشققها.
- السبب:** تلف الأعصاب المسؤولة عن ترطيب القدم.
- مسمار القدم: يتكون مسمار القدم بسرعة وبكثرة عند المصابين بداء السكري، وقد يتطور ويزداد سماكة ويتحول إلى قرحة بالقدم.
- السبب:** الضغط الشديد على القدم.
- تقرحات القدم: تحدث غالباً في مقدمة الجهة السفلية من القدم أو باطن إبهام القدم، وتظهر التقرحات على جانبي القدم غالباً بسبب مقاس الحذاء غير المناسب.
- السبب:** يحدث بسبب عدم التئام الجروح أو إصابتها بالعدوى.
- ضعف الدورة الدموية: يؤدي ذلك إلى عدم قدرة القدم على محاربة العدوى والشفاء منها.
- السبب:** لأن داء السكري يعمل على تضيق وزيادة سمك الأوعية الدموية.
- الفرغرينا: هو حالة تحدث عند موت الأنسجة.
- السبب:** عدم وصول الدم بشكل كامل إلى الخلايا أو الإصابة بعدوى شديدة.
- البتر: يحدث في المراحل المتقدمة من التهاب القروح.
- السبب:** فقدان الإحساس، وضعف الدورة الدموية.



أعراض وعلامات اعتلال الأعصاب السكري في الأطراف:

غالبًا ما تصيب القدمين والساقين أولاً ثم يتلوهما اليدين والذراعين، حيث تزداد حدة في المساء، وتشمل:

- الخدر وفقدان الشعور بالألم والحرارة.
- الشعور بالتنميل.
- قد تزداد حدة الإحساس (مثل عدم تحمل وزن غطاء السرير عند تغطية القدمين).
- ضعف العضلات.
- فقدان المرونة (خاصة مفصل القدم).
- فقدان التوازن والتناسق.
- ظهور مشاكل في القدمين، مثل: التقرحات، العدوى، التشوه، ألم في العظام والمفاصل.
- تغير لون الجلد.

متى تجب رؤية الطبيب:

- عند وجود تقرحات حتى لو كانت بسيطة.
- عند عدم التئام الجروح أو سوء حالتها.
- عند تأثير التنميل، والضعف، والألم على الحياة اليومية.

العلاج:

العلاج غير الجراحي:

- تنظيف الجروح وتغطيتها بالشاش.
- استخدام المضادات الحيوية عند الإصابة بالعدوى.
- يمكن معالجة تشوه القدم باستخدام الجبيرة أو الجبس الطبي.
- استخدام الأحذية الطبية.
- التحكم بالفرغرينا بالأدوية المناسبة.



العلاج الجراحي:

- قد تتم معالجة العدوى الشديدة عن طريق إزالة الأنسجة الملتهبة أو بترها.
- معالجة تشوه القدم بعملية لتصحيحها وتجميلها.
- البتر الجزئي للمنطقة المصابة بالغرغرينا أو البتر الكامل.

الوقاية والعناية بالقدمين:

- التحكم بمستوى السكر بالدم.
- الفحص الذاتي للقدم، وذلك عن طريق:
 - البحث عن آثار للجروح والكدمات ومناطق الضغط والاحمرار ومشاكل الأظافر، ويمكن استخدام المرآة عند الفحص.
 - تحسس كل قدم ومدى تورمها (الانتفاخ).
 - فحص ما بين الأصابع.
 - التحقق من الإحساس في كل قدم.
 - التركيز على المناطق الستة التالية في باطن كل قدم: طرف الإبهام، وباطن الإصبع الصغير (الخنصر)، وباطن الإصبع الأوسط، والكعب، وحدود الجزء الأمامي من القدم.
 - تجنب محاولة علاج أي شيء بدون استشارة الطبيب.
- العناية بالقدمين، وذلك عن طريق:
 - غسلها يوميًا بالماء الدافئ والصابون، والتحقق من درجة حرارة الماء قبل استخدامه.
 - تجنب نقع القدمين في الماء.
 - ينصح بتجفيفها عن طريق الطبطبة بالمنشفة والتركيز على التجفيف بين الأصابع.
 - ترطيبها بالكريمات المرطبة وتجنب وضع الكريم بين الأصابع.
 - تقليص الأظافر بشكل مستقيم وتجنب قص زوايا الظفر لتفادي الجروح.



- إبلاغ الطبيب فوراً عن أي مشكلة تحدث للأظافر.
- تجنب استخدام المعقمات والمراهم والكمادات الساخنة والأدوات الحادة للقدمين
- المحافظة على تدفئتها عن طريق ارتداء الجوارب، وتجنب تعريضها لأي مصدر حرارة (مثل: الدفايات).
- ارتداء جوارب واسعة عند النوم.
- عدم تعريضها بشكل مباشر للثلج والمطر
- تجنب وضع قدم فوق الأخرى لفترة طويلة؛ لأنه يمنع من تدفق الدم إلى القدمين.
- تجنب التدخين.
- عند ارتداء الجوارب والأحذية:
 - تجنب المشي حافي القدمين.
 - تجنب ارتداء الأحذية المفتوحة.
 - اختيار الحذاء بعناية وتجربة مقاسه في نهاية اليوم حيث يزداد حجم القدم.
 - التأكد من أن الحذاء مريح قبل شرائه والتحقق من مقاسه جيداً.
 - تجنب الأحذية ذات الطرف المدب وكذلك ذات الكعب العالي، واختيار الحذاء ذي الطرف الواسع.
 - تجنب تكرار ارتداء لبس الحذاء الواحد كل يوم.
 - تحسس الحذاء من الداخل باليد قبل ارتدائه.
 - شد رباط الحذاء باعتدال.
 - ارتداء جوارب نظيفة وجافة وتغييرها كل يوم، وتجنب ارتداء الجوارب المثقوبة.

الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي

لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر [البريد الإلكتروني](mailto:albirid@mo.gov.sa)