

العلاقة بين مرض السكري وقدميك

(Diabetes and Your Feet)

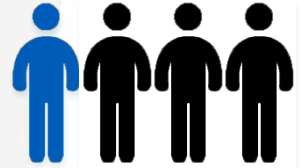
افحص قدميك بواسطة أخصائي صحي health مرة واحدة على الأقل في السنة.

لا تنس أن تقوم بخلع حذائك وجواربك عند وصولك!



لماذا؟

يصاب 1 من كل 4 من مرضى السكري بقرحات (تقرحات) القدمين والتي يمكن أن تتسبب في مضاعفات خطيرة، مثل البتر.



يمكن أن يتسبب مرض السكري في تلف الأعصاب في قدميك وساقيك، لذلك قد لا تشعر حينها بحدوث القرحة.



افحص قدميك كل يوم للتأكد من عدم وجود أية تغييرات أو إصابات

راجع أخصائي الصحة health الخاص بك إذا لاحظت وجود قرحة أو إصابة. يمكن أن تحدث تقرحات القدمين نتيجة إصابات طفيفة. يمكن الوقاية من الإصابة بتقرحات القدمين من خلال العناية المنتظمة بالقدمين واستخدام الأحذية المناسبة.

لمعرفة كيفية العناية بقدميك، فم زيارة:

ahs.ca/footcare

 Alberta Health Services

Diabetes, Obesity
& Nutrition Strategic
Clinical Network™