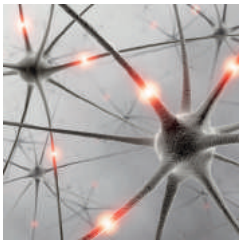


اعتلال الأعصاب السكري

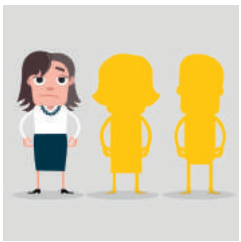


ما هو اعتلال الأعصاب؟



يطلق الأطباء "اعتلال الأعصاب Neuropathie" على وجود ضرر في الأعصاب؛ وهذه الأعصاب هي التي ندرك بها التأثيرات الخارجية مثل اللمس، والحرارة، والبرودة، والآلام، فإذا تضررت الأعصاب، اضطرب هذا الإدراك.

ضرر ارتفاع السكر في الدم على الأعصاب



عند الإصابة بمرض السكري توجد عند الإصابة بمرض السكري توجد كمية كبيرة من السكر في الدم، ويمكن لهذا الفائض من السكر أن يضر الأعصاب، ولذا يصاب ثلث مرضى السكري تقريباً بمرض اعتلال الأعصاب.

المتاعب المحتملة



تتسم مسارات الأعصاب الطويلة التي تصل حتى الأقدام بحساسية فائقة، ولهذا فإن أول علامات اعتلال الأعصاب تظهر في أغلب الأحيان في القدمين في صورة اضطرابات في الإحساس، مثل النمنمة (التنمل) / سير النمل، أو الحرق، أو الألم في القدمين. فاحرص على مراجعة طبيبك بشأن ذلك.

إزعاج في فترة الهدوء الليلي



غالبًا ما تشتد متاعب اعتلال الأعصاب في فترة الهدوء والليل بشكل خاص، ولذلك قد يعاني كثير من المتضررين من سوء النوم.

خطر: فقدان الإحساس المتسلل



لا تقتصر توابع ضرر الأعصاب على المتاعب التي يمكن الشعور بها فقط؛ فكثيراً ما يتناقص الإحساس في القدمين دون ملاحظة ذلك، مما يؤدي بشكل بطيء إلى فقدان إحساس القدمين بالضغط، ودرجات الحرارة والآلام، مثل الناتجة عن الجروح. وبسبب ذلك تُكتشف الجروح غالباً في وقت متأخر جداً وتصبح ملتهبة.

العاقبة المخيفة: البتر



عند إصابة مرضى اعتلال الأعصاب السكري بجروح ملتهبة سيئة الشفاء فقد تؤدي إلى "متلازمة القدم السكرية (DFS)"، وهي مضاعفة مخيفة؛ فليس نادراً في مثل هذه الحالات أن يتم بتر الجزء المصاب من القدم أو الساق إجبارياً.

لهذا يوصي مرضى السكري بهذه النصيحة: أنصتوا لما تقولهُ أرجلكم!

Diabetes!
Hören
Sie auf Ihre
Füße?

من يقني نفسه في الوقت المناسب ويحمي أعصابه وقدميه، يمكنه أن يتجنب حدوث مضاعفات شديدة لديه! تجدون نصائح حول العناية اليومية بالقدمين على ظهر الصفحة وعلى الرابط:

www.hoerensieaufihrefuesse.de

نصائح للعناية اليومية بالقدمين عند مرضى السكري

نصيحة ١: المراقبة الذاتية اليومية للرجلين



- تفقدوا أنفسكم يوميًا باستخدام مرآة على سبيل المثال.
- هل ترون مناطق ضغط أو شقوق أو تشققات جلدية؟
- أخبروا طبيبيكم بكل الأشياء الملفتة للنظر.

نصيحة ٢: فحص القدمين لدى الطبيب



- افحصوا قدميكم مرة واحدة في كل عام على الأقل.
- يستطيع طبيبيكم أن يكتشف أضرار الأعصاب في وقت مبكر عن طريق فحوصات خالية من الآلام.

نصيحة ٣: حمام للرجلين بشكل منتظم، لكن بشكل صحيح



- ٣ مرات في الأسبوع على الأكثر.
- ٣ دقائق لكل حمام على الأكثر.
- ماء فاتر (٣٠ إلى ٣٧ درجة مئوية).
- بعد ذلك: تجفيف القدمين تجفيفًا تامًا!

نصيحة ٤: عناية خاصة للبشرة بعد الحمام



- استخدموا حجر الحُفَاف بحرص لحك الجلد المتصلب الذي مازال رطبًا.
- اعتنوا بالرجلين باستخدام مرهم يحتوي على مادة اليوريا.

نصيحة ٥: الحذر أثناء العناية التجميلية للأقدام



- تجنبوا استخدام المقص، وقصافة الأظافر ومبرد الأظافر المدبب.
- استخدموا علي الأفضل مبرد الأظافر ذا الرأس المدور المصنوع من ورق الصنفرة.
- يُنصح بالعناية الطبية المنتظمة للرجلين في حالة الإصابة باعتلال الأعصاب.

نصيحة ٦: تجنبوا تمامًا السير بقدمين حافيتين



- من السهل الإصابة بجروح في أثناء المشي الحافي، بدون ملاحظة ذلك بسبب اعتلال الأعصاب.

نصيحة ٧: الحذر مع قَرَب الماء الساخن والوسادات المدفئة



- يمكن لقَرَب الماء الساخن جدًّا والوسادات المدفئة أن تُؤدِّي إلى حروق دون الانتباه لذلك.

نصيحة ٨: رياضة القدمين البدنية



- تُحَسِّنُ رياضة القدمين البدنية الدورة الدموية، وحركة القدمين وعضلاتهما.

نصيحة ٩: الانتباه جيدًا عند شراء الأحذية!



- تأخرجوا النعل الداخلي من الحذاء وقفوا عليه لتتحققوا من أن الحذاء واسعٌ بما فيه الكفاية.
- تتفقدوا الحذاء وتحسسوه لتعرفوا ما إذا كان فيه ما يسبب ضغطًا.
- تتجنبوا الأحذية ذات الكعوب العالية.

نصيحة ١٠: ارتداء الجوارب القطنية النظيفة يوميًا



- البسوا جوارب قطنية خالية من الخيطة ودون أكمام رابطة.
- احرصوا علي تبديلها يوميًا.
- انتبهوا إلى ألا تنشأ ثنايا ضاغطة.