



GASHER | NeuroBridge

جسرك نحو علاج آمن في المنزل



متابعة

قدم السكري

الوقاية • الكشف المبكر • العلاج الصحيح

العناية اليومية بقدميك تساعد على منع المضاعفات،
واكتشاف المشاكل مبكراً، والحفاظ على حركتك وجودة حياتك.



العناية اليومية الصحيحة

2 غسل وتجفيف جيد

اغسل قدميك يومياً
بماء فاتر وصابون لطيف.
جفف جيداً وخاصة
بين الأصابع.



1 الفحص اليومي

افحص قدميك يومياً
بحثاً عن أي جروح،
احمرار، تورم، بثور،
أو تغير في اللون.



4 جوارب مناسبة

ارتد جوارب قطنية
نظيفة وجافة.
غير الجوارب يومياً
وتجنب الجوارب الضيقة.



3 أحذية مناسبة

ارتد أحذية مريحة
وواسعة من الأمام،
تحمي القدم ولا تسبب
احتكاكاً أو ضغطاً.



6 العناية بالأظافر

اقص أظافرك بشكل مستقيم
ولا تقصها قصيرة جداً.
تجنب قص الزوايا.
استخدم مبرداً ناعماً.



5 تجنب المشي حافياً

لا تمشي حافياً في المنزل
أو خارجه، حتى لا تتعرض
لجرح أو حرق.



8 المتابعة الطبية

راجع فريق الرعاية الصحية
بشكل دوري حتى لو لم تكن
هناك أي مشاكل.



7 السيطرة على السكر

حافظ على مستوى السكر
في الدم ضمن المعدل
المستهدف لتجنب المضاعفات.



علامات تحذيرية - يجب مراجعة الطبيب فوراً



نزيف
أو إفرازات



سخونة أو
احمرار أو تورم



تغير لون الجلد
إلى أسود أو أزرق



قرحة أو جرح
لا يلتئم



ألم، تنميل، حرقان
أو ضعف في الإحساس



عند ملاحظة أي من هذه العلامات، تواصل مع الطبيب فوراً!

نصائح إضافية



اطلب مساعدة
عائلتك عند الحاجة.



حافظ على
نظافة وجفاف قدميك
دائماً.



اختر أحذية جديدة
كل فترة وتأكد من
ملائمتها.



ارفع قدميك عند الجلوس
لتقليل التورم وتحسين
الدورة الدموية.



اتبع نظاماً غذائياً صحياً
وازنن للحفاظ على
صحة قدمك.



مركز طبي دروت
رعاية إنسانية متخصصة

قسم إعادة التأهيل العصبي - دروت
نحن معك في طريق العلاج والتعافي



<https://gasher.org.il/>