

## الحذاء المناسب قد ينقذ قدميك: الأحذية الواقية لمرضى السكري

يمكن للأشخاص الذين يعانون من الإحساس الطبيعي بالقدم أن يشعروا بالألم أو الانزعاج من الأحذية غير المناسبة ، ثم يغيرون الطريقة التي يمشون بها أو يغيرون أحذيتهم ، في محاولة لتقليل الألم وعدم الراحة. ومع ذلك ، قد يستمر مرضى السكر الذين يعانون من تلف الأعصاب ، على الرغم من مدى الضرر ، في ارتداء أحذية ذات نوعية رديئة دون إدراك الانزعاج ، مما يؤدي إلى إتلاف الجلد. يبدو هذا السيناريو بسيطاً وتافهاً ، لكن الأحذية غير المناسبة هي سبب العديد من التهابات القدم السكرية. يمكن للحذاء المصمم جيداً أن يحمي القدم السكرية من تلف الأنسجة. في وقت لاحق في هذا الفصل سأناقش ما هي الميزات في حذاء تعتبر مناسبة للقدم السكري.

### أحذية للأقدام السكري

1. يجب ألا تشتري الأحذية فقط عن طريق طلب حجم معين. يجب قياس القدمين أثناء وقوفك في كل مرة تتسوق فيها. لشراء الأحذية. تذكر أن القدمين تخضع لتغيرات في الشكل والحجم. تصبح تشوهات القدم الحالية أسوأ مع تقدم الاعتلال العصبي الحركي.

2. يجب أن يكون الحذاء 1/4 " أطول من أطول إصبع القدم. سيؤدي الحذاء الأكبر إلى انزلاق القدم للخلف وللأمام أثناء المشي والتسبب في ظهور بثور ومسامير على نعل القدم.

3. أنا لا أوصي بأن مرضاي السكري ارتداء الأحذية مع أكثر من 1 "ارتفاع كعب. إذا كان ارتفاع الكعب أكثر من بوصة واحدة ، فهناك ضغط متزايد على كرة القدم. كرة القدم هي المنطقة التي تتطور فيها القرحة بشكل متكرر.

4. يجب أن تكون بطانة الحذاء من الداخل مصنوعة من مادة ناعمة وخالية من الخطوط المجددة التي يمكن أن تكون كاشطة لجلد مرضى السكري ، مما يسبب ظهور بثور.

5. يجب عدم ارتداء أحذية مصنوعة من النايلون أو البلاستيك. تتنفس الأحذية الجلدية بشكل أفضل من أي مادة أخرى مستخدمة في العديد من الأحذية المتاحة تجارياً. يمتص الجلد الرطوبة من العرق ويسمح للرطوبة بالتبخر. إذا كان العرق من القدم لا يسمح لها بالتبخر ، ولكن يبقى داخل الحذاء ، يمكن للجلد أن ينقع. يمكن أن يكون النقع بين أصابع القدم خطيراً بشكل خاص ، إذا تم العثور على بكتيريا بين أصابع القدم وبمجرد أن تخترق البكتيريا الجلد المتبل ، يمكن أن تنتشر العدوى بسرعة إلى أوتار القدم.

يوصى باستخدام أحذية الروك سوليد بشكل متكرر لمرضى السكري وهي الطريقة الأكثر فعالية لتخفيف الضغط على 6. كرة القدم ، حيث تحدث معظم القرح

أحذية التنس المتاحة تجاريا مرنة للغاية وغير مستقرة للغاية بالنسبة للأقدام المصابة بداء السكري. الساق الفولاذية 7. أفضل للأقدام المصابة بداء السكري ، بحيث تكون الأحذية صلبة من الكعب إلى أخمص القدمين. إذا تم استخدام السيقان الفولاذية في الأحذية ، فيجب أن يكون للأحذية نعل متدحرج. وحيد الروك والأحذية مع عرقوب الصلب هي مزيج ممتاز. وخاصة للأقدام غير حساسة في مرض السكري ،

## تقويم القدم

كما ذكرنا في الفصل 2 ، فإن أقدام مرضى السكري الذين يتأثرون بالاعتلال العصبي الحركي تخضع تدريجيا لتغيرات هيكلية. يرجع ظهور الأورام وأصابع المطرقة والدشبذ والكالو وتدهورها التدريجي إلى ضعف العضلات والأوتار في القدمين. يجب دعم هذه العضلات والأوتار الضعيفة بوسائل ميكانيكية خارجية لمنع تشوهات القدم من التدهور. يمكن أن ينهار قوس القدم تدريجيا حيث تصبح الأوتار التي تدعم المفاصل ضعيفة. يمكن أن تساعد نعال الأحذية الخاصة (تقويم العظام) في اختلال توازن الأوتار في القدم حتى لا تزداد مسامير القدم والأورام وأصابع المطرقة سوءا. المادة المناسبة لتقويم القدم السكري هي مادة البولي بروبيلين شبه الصلبة ، وهي ليست صلبة جدا أو مرنة جدا

لا أوصي بدعامات القوس لمرضى السكري ، ولا الإضافات المتوفرة في المتاجر الرياضية أو الصيدليات. هذه الأقواس أو دعامات القوس وإضافات النعل مصنوعة لعامة الناس لتخفيف آلام القدم الثانوية. مرضى السكر الذين يعانون من تشوهات القدم مثل قدم شاركو السكري يحتاجون إلى نعال خاصة يصفها طبيب أقدام

## مرضى السكر الذين يجب عليهم استخدام تقويم العظام بوصفة طبية

1. حساسية متغيرة (اعتلال عصبي).
2. مشاكل الدورة الدموية في الساق والقدم.
3. تغيرات في شكل القدم بسبب الاعتلال العصبي الحركي.
4. تشوهات القدم مثل الأورام وأصابع المطرقة ومسامير القدم.
5. شاركو القدم
6. أقدام مسطحة.
7. الشخوخة
8. مرض السكري لفترة طويلة.
9. القرح و / أو البتر و / أو الالتهابات السابقة.
10. ألم القدم السكري.

## الجوارب

الجوارب لا تقل أهمية عن الأحذية والنعال. يمكن أن تكون الجوارب مصدرا للتهيج والبثور إذا تجعدت مسببة ضغطا بؤريا على الجلد. يجب أن تكون الجوارب قطنية 100٪. يمكنها امتصاص العرق. يمكن أن تحتفظ جوارب النايلون بالعرق وتسبب نقع الجلد. إذا تراكمت هذه الرطوبة بين أصابع القدم ، يحدث نقع في الجلد ، ويصبح الجلد مكسورا ومصابا. يجب أن تكون الجوارب خالية من اللحامات المبطنة التي تسبب ضغطا بؤريا على الجلد. يجب على مرضى السكر عدم ارتداء الجوارب المرقعة لنفس السبب. قم بتغيير جواربك مرتين يوميا إذا كانت قدمك تتعرق كثيرا أيضا.

## اختبر نفسك

### ( ر و ) صحيحة أو خاطئة

1. ر و أن القدمين عموما لا تتغير في الحجم والشكل طوال الحياة. إذا كنت ترتدي أحذية مقاس 9 ، فأنت ترتدي دائما 9 مقاس.
2. تي و يجب عليك ارتداء الأحذية التي هي 1/4 " أطول من أطول اصبع القدم.
3. ر و كرة القدم هي المنطقة التي تتطور فيها النسيج والقرحة بشكل متكرر. يمكن للأحذية ذات الكعب العالي أن تضغط أكثر على كرة القدم.
4. تي و الأحذية أسفل الروك فعالة في التخفيف من ظروف كعب في قدم السكري.
5. بالنسبة للأقدام المصابة بداء السكري ، يجب أن يكون صندوق إصبع القدم عريضا وطويل القامة.
6. هناك أحذية تقويم العظام المتاحة تجاريا والتي هي مناسبة خصيصا لمرضى السكر.
7. تي و أي دعم القوس التي يمكنك شراء من مخزن المخدرات جيدة بما فيه الكفاية لمرضى السكر.
8. مواد تي إف بلاستازوت هي الأفضل في منع تقرحات القدم في أسفل القدم.