

מדריך מפורט לרגלים בריאות לאנשים הסובלים מסכרת

דקות ספורות של השגחה על רגליך בכל יום עשויות לעזור
במניעת בעיות רבות בעתיד.
העצות הבאות תעזרנה לך להשגיח על רגליך כראוי.

כיצד נגרמות בעיות בכף הרגל?

סכרת עלולה להוביל לנזק בעצבי כפות הרגלים וברגלים שעלול לגרם
לאבדן תחושה. כל טרואמה, פציעה או פגיעה בכף הרגל (לדוגמא נעל
הדוקה הגורמת בועות) עלולה שלא להיות מורגשת ואף לגרם לבעיות
חמורות יותר כגון כיבים (פצעים מוגלתים).
סכרת עלולה לגרם לאספקת דם מוגבלת לכפות הרגלים ולרגלים
והתוצאה - כפות רגלים קרות וכואבות. בשל כך, פציעות בכפות הרגל
עלולות להתרפא באטיות ולהזדהם במהירות.

בדק את רגליך

עור פגוע עלול לגרם לזיהום. הסתכל בכפות רגליך מקרוב לבדוק שמא
יש חתכים, שריטות, נפיחויות, דלקות, או שינוי בצבע. אם אינך יכול
לראות היטב, בקש ממישהו אחר לעשות זאת עבורך. מישוש רגליך
יעזר גם הוא לגלות גושים, נפיחויות, בועות או מקומות חמים וקרים.
שטוף כל חתך או שריטה במים ושים פלסטר. התקשר לכירופודיסט
(מומחה לכף הרגל) או לרופא.

רחץ את כפות רגליך לעתים קרובות

חשוב לרחץ את כפות רגליך ולבדק אותן בכל יום, עשה זאת במים
פושרים ובסבון עדין. יבש אותן היטב אך בעדינות. אל תשכח ליבש
בין אצבעות הרגלים. השתמש בקרם לחות כדי לשמור על עור רך
וגמיש. אך אל תשים את הקרם בין האצבעות כי זה עלול לעשות את
העור לח מדי.

מנע כוויות מרגליך

כמו אנשים סוכרתיים רבים עלול להיות שגם אתה לא תוכל לחוש היטב חום, קור או כאב בכפות רגליך. עליך לנקט באמצעי זהירות מסוימים בשל כך. הזהר שלא להכוות מבקבוק מים חמים, למשל. אם הנך משתמש בשמיכה חשמלית זכור לנתק אותה מזרם החשמל לפני לכתך לישון. אל תשים את כפות רגליך קרוב מדי לאש או מול רדיאטור. בדוק את הטמפרטורה של מי האמבטיא בעזרת המרפק שלך לפני שתכניס רגליך לתוכם.

צפרני הרגלים

את צפרני הרגליים יש לחתך בדרך כלל ישר - לרוחבן. אל תחתוך או תבדוק לאורך צדי הצפרניים. אם יש אצלך ירידה בתחושה או באספקת הדם בכפות הרגלים, יהיה בטוח יותר לתת לכירופודיסט לעשות זאת. בקש עצה.

יבלות ועור קשה

יבלות ועור קשה צריכים טיפול על ידי כירופודיסט. אל תנסה לחתוך אותם בעצמך ואל תשתמש בתרופות נגד יבלות.

בדק את גרביך ונעליך באופן סדיר

נעליים חייבות להיות מותאמות היטב, עדיפות נעליים עם שרוכים, עם גפות רכות, ומרווחות באזור האצבעות. זה יאפשר לשרירי כפות הרגליים לפעל כראוי, וימנע שפשוף. בקנותך נעליים, בקש תמיד שימדדו את רגליך. נעליים חדשות נעל בתחילה לשעה שעתיים בלבד. גרביים וגרביים ארוכים החלף תמיד לנקיים ומותאמים לרגליך היטב. בדק את גרביך ונעליך ואם אין בהם פגם או נזק בכל פעם לפני שתלבש או תנעל אותם. סדקים, אבנים קטנות או מסמרים עלולים לגרות את העור ולהזיק לו.

אל תעשן

העישון עלול להחמיר בעיות של מחזור הדם. בקש במרפאה שלך עצות וחברות על הדרכים להפסקת העישון. לפרטים נוספים על מרפאות מקומיות לגמילה מעישון התקשר ליחידה לקידום הבריאות באזורך.

עצות מיוחדות

כל עצה הכתובה פה היא במיוחד עבור כפות רגליך

שרותי בריאות הרגל לסוכרתיים:

טלפון:

שרותים קהילתיים לטיפול בכף הרגל:

מרפאת כף הרגל המקומית היא:

טלפון:

Designed by Richard Hourston
Hebrew translation arranged by Roger Harris
More leaflets like this available from:
www.bigfoot.com/~diabeticfoot