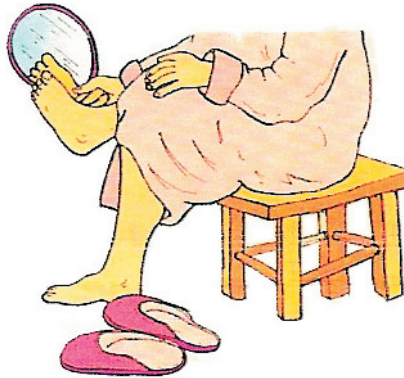


Egen pleje af fødderne for diabetikere

At holde det normale sukkerniveau i blodet
forebygger fodkomplikationer

الاهتمام الشخصي بالقدمين عند مرضى السكري

Inspicer fødderne dagligt og se
efter, om der er kommet sår,
rifter, ændring af den natur-
lige hudfarve eller infektioner i
neglene. Brug et spejl for at se
føddernes underside.



افحص قدميك كل يوم بحثاً عن أية جروح
أو خدوش أو تغيّر في لون الجلد أو
التهاب في أطراف القدمين. استخدم المرآة
لرؤية باطن القدم.

Vask fødderne med lunkent
vand hver dag og tør dem -
især imellem tæerne.



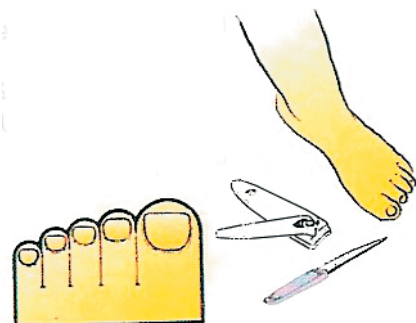
اغسل قدميك بالماء الدافئ يومياً وجففها
بالمناشفة وخاصة بين الأصابع.

Smør føddernes under- og
overside ind i creme. Brug evt.
talkum imellem tæerne.



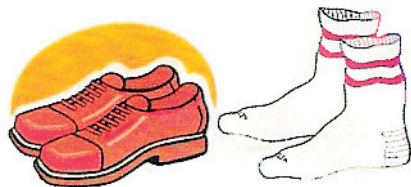
استخدم المراهم المليئة على ظهر القدم
وباطنها وضع بودرة التالك بين الأصابع.

Efter vask af fødderne, klip da
neglene, hvis der er behov for
det. Sørg da for at klippe dem
lige over og fil hjørnespidserne
med en neglefil.



قلم أطراف القدمين عند الحاجة بعد غسل
القدمين.
قلم الأطراف بشكل مستقيم بدون ترك
أطراف حادة. استخدم مبرداً ناعماً.

Fodtøjet skal altid være så smidigt så muligt – med god pasform. Gå aldrig på bare fødder.



انتعل الأحذية والجوارب المريحة غير الضيقة ولا تمشي حافي القدمين أبداً.

Motion er nødvendigt, for at holde blodsukkeret normalt. Svøm, cykel eller gå en tur – husk at bruge en kondisko med god plads til tæerne.



الرياضة ضرورية للحفاظ على مستوى ضغط الدم.
مارس المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة وانتعل حذاءً واسعاً عند الأصابع.

Hold fødderne væk fra kulde og varme, undgå varme fodbade. Inspicer fødderne hver dag.



أبق قدميك بعيدتين عن الحرارة والبرودة الشديتين ولا تستخدم الماء الساخن لتدفئة القدمين. تفحص قدميك في الأيام الباردة.

Sørg for et godt kredsløb til fødderne:

- Løft fødderne i siddestilling
- Bevæg fødderne og tæerne i 5 minutter to gange dagligt.
- Undgå stramme eller elastiske strømper
- Ryg ikke



حافظ على وصول الدم الى القدمين:
- ارفع قدميك عند الجلوس.
- حرك القدمين وأصابع القدمين لمدة 5 دقائق مرتين يومياً.
- لا تستخدم الجوارب الضيقة أو المطاطية.
- لا تدخن.

Mærk efter inden i skoen om der skulle være fremmedlegemer eller lignende.



تفقد حذاءك قبل ارتدائه للتأكد من عدم وجود أية شوائب داخله.

Observerer du fodsår, rifter eller hævelse der ikke heler op efter en dag, skal du kontakte din egen læge.

قم باستشارة طبيبك اذا رأيت جرحاً أو خدشاً أو انتفاخاً لا يشفى خلال يوم او يومين.

Diabetes og fødder

Diabetes får konsekvenser og påvirker kroppen og dens organer – ikke mindst nerver og blodkar.

Nervernes nedsatte funktion gør, at diabetikere mangler smertesans især i fødderne, og som følge ikke kan mærke forandringer i fødderne som sår, betændelse og infektioner.

Derfor bør diabetikere ikke vente til de føler smerte, men dagligt inspicere fødderne for sår eller trykmærker.

Blodkars nedsatte funktion fører til nedsat blodforsyning til fødderne. Det vanskeliggør ophealing af sår og kan give anledning til infektioner.

Du kan forebygge alvorlige komplikationer, ved straks at reagere på trykmærker eller fodsår: kontakt fodterapeuten eller lægen!

Daglig inspicering af fødderne forebygger komplikationer

Diabetes er den største årsag til amputation af tå, fod eller ben

Udgivet af:



**DANSKE
FODTERAPEUTER**
altomfoden.dk

السكري و القدمين

يؤدي مرض السكري الى مضاعفات عديدة، ويؤثر على مختلف أعضاء وأجهزة الجسم، وخاصة الأعصاب والأوعية الدموية.

نتيجة لاعتلال أعصابه، تضعف قدرة مريض السكري على الشعور بالألم الناجم عن الجروح أو التقرحات أو الالتهابات.

ينبغي على مريض السكري عدم انتظار الاحساس بالألم، بل عليه القيام يومياً بفحص القدمين للتأكد من خلوهما من أية تقرحات أو تغيرات.

ان اعتلال الأوعية الدموية يؤدي الى نقص في جريان الدم عند القدمين، مما يؤخر التئام الجروح والتقرحات، ويسهل نمو الميكروبات والالتهابات.

يجب المبادرة الى استشارة الطبيب حال اكتشاف أي تغير أو جروح في القدمين، وذلك للوقاية من تفاقم الأمور واستباقاً لحدوث أية مضاعفات خطيرة.

الفحص اليومي للقدمين يساعد على الوقاية من المضاعفات.

يعتبر مرض السكري السبب الأكثر شيوعاً لبتتر الأطراف.

نشرة صادرة عن: الجمعية الوطنية لأطباء الأرجل في الدانمارك.



**DANSKE
FODTERAPEUTER**
altomfoden.dk