



יש לכם סוכרת?

אל תתנו לסוכרת
להפיל אתכם
מהרגליים



יש לכם סוכרת?

אל תתנו לסוכרת
להפיל אתכם
מהרגליים

הדרך הנכונה לשמור על כפות הרגליים בסוכרת

הרגליים נושאות את משקל הגוף, לכן חשוב לשמור על בריאותן ושלמותן. לסוכרת נטייה לפגוע בעצבים ובכלי הדם, הפגיעה בעצבים גורמת להפחתה בתחושה ובכך מונעת מלהרגיש פגיעה בכף הרגל. הפגיעה בכלי הדם גורמת לליקוי בזרימת הדם לרגליים ולקושי בהחלמת פצעים ודלקות.

הפעולות שסייעו במניעה או דחייה של הפגיעה ברגליים:

- בדיקת כפות הרגליים - בדיקה עצמית יומית ובדיקה בחדר אחות פעמיים בשנה ובהתאם לצורך
- פעילות גופנית סדירה.
- הימנעות מעישון.
- נטילת תרופות במינון ובזמן המומלץ.
- ניטור עצמי של ערכי הסוכר בדם במד סוכר אישי.
- שמירה על איזון של ערכי לחץ דם, סוכר ושומני הדם.
- ביצוע בדיקות מעקב שנתיות לסוכרת: בדיקות מעבדה, בדיקת עיניים ועוד.

הטיפול היומי בכפות הרגליים

1 רחצה יומית במים זורמים, פושרים וסבון. רצוי לבדוק את חום המים בעזרת המרפק

2 ניגוב טוב במיוחד בין האצבעות למניעת פטרת

3 שימוש בקרם רגליים אך לא בין האצבעות

4 בדיקה יומית ע"י הסתכלות ומישוש בעזרת הידיים. ניתן להיעזר במראה מגדילה או בן משפחה

5 הסרת עור קשה או יבלות, אין להשתמש בחומרים כימיים או מכשירים חדים. להיעזר באיש מקצוע

6 גריבת גרביים מכותנה, ללא תפר, למניעת חיכוך

7 נעילת נעליים מתאימות, רכות, רחבות ונוחות

8 אין ללכת יחפים בבית ומחוץ לו

9 לפני כל נעילה יש להפוך את הנעל ולוודא שאין בה חפץ זר ולבדוק עם היד את פנים הנעל

10 גזית ציפורניים בקו ישר ולא מעוגל, תוך זהירות מפגיעת העור

11 מומלץ לקנות נעליים בשעות אחר הצהריים כאשר הרגל "עייפה" ונפוחה. לנעל חדשה יש להתרגל בהדרגה

12 יש להימנע ממגע ישיר או קרוב למקורות חום, כמו: תנור חימום, בקבוק חם וסדין חשמלי

במקרה של פצע או זיהום בכף הרגל, יש לפנות באופן מיידי לצוות המרפאה.
בברכת בריאות טובה!