رسالة توعوية رقم (٣٠)

منطقة العاصمة الصحية - لجنة التوعية الصحية

مرض السكر

وقاية العين والقلب والقدم من مضاعفات مرض السكر

العين

مرض السكر قد يؤدي إلى ضعف بالبصر أو حتى العمى، ومن أجل المحافظة على عينيك عليك باتباع الآتي:

- التنظيم الجيد لمستوى السكر بالدم.
- التنظيم الجيد لمستوى ضغط الدم.
- فحص قاع العين سنويا.
- راجع طبيب العيون في الحالات التالية :
  - وجود زغلله مستمرة بالعين.
  - وجود بقع سوداء تتحرك أمام العين.
  - وجود الآلام بإحدى أو كلتا العينين.
  - عدم رؤية الأشياء الموجودة على طرفي بصرك.
  - وجود صعوبة في القراءة.

القلب

مرضى السكر معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب كالذبحة الصدرية والجلطة القلبية. ومن أجل المحافظة على قلبك عليك باتباع الآتي:

- إذا كان وزنك زائد عن الطبيعي فعليك بالعمل على تخفيض وزنك إلى الوزن الذي يتناسب مع طولك.
- مارس بانتظام الرياضة المناسبة لعمرك وحالتك الصحية وكذلك الحركة البدنية بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم.
- تناول العلاج بانتظام، واحرص على إبقاء مستوى السكر قريباً من الطبيعي .
- الإقلاع عن التدخين في الحال.
- احرص على قياس ضغط الدم مرة كل ثلاث أشهر.
- اسأل طبيبك عن الضغط الأمثل لك، ١٣٠/٨٥ هو الضغط الأمثل لمعظم مرضى السكر.
- احرص على إبقاء مستوى الكولسترول والدهون الثلاثية في حدود المستوى الطبيعي.

القدم

مرض السكر له تأثير ضار على الأوعية الدموية والأعصاب بقدميك فهو من الأسباب الرئيسية للغرغرينا وبتر الساق. ومن أجل المحافظة على قدمك عليك باتباع الآتي:

- الإبقاء على مستوى السكر بالدم قريب من المستوى الطبيعي.
- فحص القدمين بواسطة طبيب السكر على الأقل مرة في السنة.
- افحص قدمك بنفسك يوميا ولاحظ وجود أي احمرار، تورم، تشققات، أو جرح، عليك بإبلاغ طبيبك مهما كانت المشكلة صغيرة.
- لا تمشي أبدا حافي القدمين حتى داخل المنزل.
- لا تلبس أبدا حذاء ضيقا فالحذاء يجب أن يكون واسعا وعميقا من الأمام.
- أفحص حذاءك جيدا من الداخل كل مرة قبل لبسه للتأكد من خلوه من المسامير البارزة أو الحصى.
- البس جوارب نظيفة يوميا، الجوارب المصنوعة من الصوف للشتاء والقطن للصيف هي الأفضل.
- قلم الأظافر بعناية على أن يكون القص مستقيما وليس باستدارة الأظافر.
- استخدم مبرد لتنعيم حروف الأظافر بعد قصها حتى لا تحتك الحروف الحادة بالأصابع المجاورة.
- اقلع عن التدخين فورا.

كتبها د. حسام السيسي
أخصائي السكر

مع تحيات
لجنة التوعية الصحية بمنطقة العاصمة