

ليكن الحذاء الذي ستشتره

- واسعا «بحيث يوجد فضاء مقداره من 1 الى 1,5 سم أمام الإصبع الأكثر طولاً» ومريحا لا يضغط على مقدّم الرّجل «غيرمذبّب المقدّمة»

- مغلقا من الأمام وعالي الجوانب ليحمي الرّجل جيّدا ومصنوعا من الجلد اللين

- اشتراء الحذاء وتجربته مساء لأن الرّجل تكون مساء أكثر انتفاخا من الفترة الصباحية

- تمرير اليد داخله للتثبت من وجود خياطة أو طيات بارزة قد تجرح الرّجل

- لبس الحذاء الجديد بالتناوب مع القديم إلى أن تتعوّد عليه رجلاك



- امتلاك زوجين من الأحذية على الأقل ولباسهما بالتداول لتغيير مناطق الإحتكاك في الصيف، استعمال أحذية صيفية مغلقة «لا صندل» متناسبة مع حرارة الطقس استعمال مبرد خشبي أو كرتوني لتهديب الأظافر. الأظافر يجب تقليمها على شكل مربع

نصائح عامة

- التوقف عن التدخين
- ممارسة الرياضة أو المشي أربع أيام في الأسبوع، على الأقل لمدة 40 دقيقة في كل مرة
- المحافظة على توازن نسبة السكر في الدم
- معالجة إرتفاع ضغط الدم عند المصابين به
- مراجعة الطبيب المباشر بسرعة عند أيّ إصابة للرّجل ولو كانت بسيطة

علامات الإنذار التي تشير بأن الرّجل مهدّدة وبحاجة إلى عناية خاصة

- الخدران (fourmillements) ونقص الإحساس في الرّجل
- إذا كان المشي يسبّب أوجاع في الساقين
- عند الشعور بأي نوع آخر من الآلام في الساقين
- إذا تمّ تشخيص طبيّ لإنسداد في عروق الساقين أو مرض في أعصابهما سببه السكّري

الوقاية من إصابات الرّجل
عند مرضى السكّري

ما لا ينبغي فعله

ما لا ينبغي فعله

ما يجب القيام به يوميا



تقليم الأظافر وقصّ زوايا الظفر قصيرة على الآخر



محاولة معالجة مناطق يبس جلدة الرّجل وتصلّبها بنفسك وكذلك الأظافر الغليظة أو المنغرسة وخاصة باستعمال مقص أو نصل حاد أو مرهم كاوي



استعمال الحنّاء فهي ليست مفيدة للرّجل كما قد يظنّه البعض بل تجفّف الجلدة وتحجب رؤية الاصابات بها



تسخين الساقين في الشتاء، بواسطة «الكانون» أو أوعية الماء الساخن التي تستعمل لتدفئة الأقدام في السرير أو أي وسيلة تسخين أخرى



المشي حافي القدمين، سواء داخل البيت أو خارجه



لبس الشبشب «الشلاكة» خارج البيت، فهو لا يحمي القدم جيّدًا



لبس جوارب واسعة أو ضيقة أو مصنوعة من النيلون أو مواد اصطناعية مشابهة



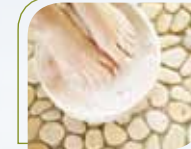
لبس الحذاء بدون جوارب، فالجوارب تحمي الرّجل وتمتصّ العرق



لبس الحذاء بصفة مسترسلة طيلة اليوم



التأكد قبل غسل الرّجلين، من أن حرارة الماء ليست حارقة وذلك بغمس ظهر اليد أو المرفق (حيث الجلد أكثر حساسية) في الماء



غسل الرّجلين بالماء الدافئ «المتلذذ» والصابون



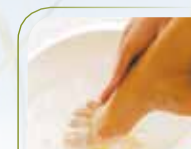
تجفيف الرّجلين بعناية وخاصة ما بين الأصابع بعد غسلهما أو بعد الوضوء للصلاة



تغيير الجوارب يوميا



تفقد الرّجلين وعدم نسيان ما بين الأصابع مع الإستعانة بمرآة أو بشخص آخر إذا لزم الأمر



استعمال مرهم يرطب ويغذي جلدة الرّجل يوميا



فحص الحذاء قبل لبسه للبحث عن بلل أو حصة أو مسامير ناتئة أو تمزيق قد يسبّب جرح الرّجل