

# مجلة الجمعية المصرية للقدم السكري

نوفمبر ٢٠١١

العدد الثاني



أهمية اختيار الحذاء لمرضى السكر !  
أ.د/ حنان السطوحى جاويش

مرض السكري والحمل  
أ.د/ أشرف طلعت

معتقدات خاطئة  
أ.د/ أمنية ابراهيم ستيت

قدم الشخص المصاب بداء السكري:  
لماذا هي فى خطر؟  
أ.د/ منى عبد السلام

دعونا نتحد كى نسيطر على مرض السكري



## أهمية اختيار الحذاء لمرضى السكر !

أ.د/ حنان السطوحى جاويش

أستاذة الغدد الصماء والسكر - كلية طب المنصورة  
ممثل مصر فى الجمعية الدولية للقدم السكري  
سكرتير عام الجمعية المصرية للقدم السكري

يلعب الحذاء المناسب دور مهم فى حماية القدم من حدوث أصابات.

ولكن ماهى مواصفات الحذاء المناسب لمرضى السكر؟

- حذاء خفيف الوزن .
- يتوفر فيه عمق إضافى لأضافة أى بطائن طبية .
- يحتوى الحذاء الجيد على مكان كافى للأصابع ومقوى لحمايتها .
- أرضية صلبة بحيث تمنع إختراق أى جسم حاد للحذاء وتضمن عدم ثنيه أثناء المشى.
- ومرتفع قليلا عن الأرض عند المقدمة .
- لا يوجد به خياطات داخلية بارزة حتى لا تسبب جروح.
- مصنوع من خامات مرنة فوق الأصابع يمكنها أن تستوعب تقوسات الأصابع .
- أن تكون ذات فوهة غير ضيقة.
- الحروف التى تلامس القدم طرية. تجنب لبس الحذاء ذا الكعب العالي، والأحذية المفتوحة من الأمام أو الخلف مثل الشباشب و الصنادل حتى تحمى القدمين من دخول جسم غريب
- يفضل أن يكون من الأحذية التى يتم استخدام الأربطة او اللاصق

عند شراء حذاء لمرضى السكر يجب مراعاة الآتي :

- يجب شراء الحذاء فى وقت متأخر من النهار، لأنه فى المساء يكون حجم القدم أكبر منه فى الصباح ، حتى لا يكون الحذاء ضيقاً بعد ذلك
- لا تلبس الحذاء الجديد لفترات طويلة ولكن يجب تغييره بعد فترة قصيرة وتزداد فترة ارتداؤه تدريجيا حتى تتطمئن لعدم حدوث أى أذى للقدم بسببه
- لا بد من فحص القدم بعد ارتداء الحذاء الجديد بفترة قصيرة وإذا لوحظ أحمرار بالجلد أو أى كدمات يخلع فوراً.

عند ارتداء الحذاء يوميا:

- لا بد من التأكد من عدم وجود أى جسم غريب داخل الحذاء أو انتننات وذلك بفحص الحذاء باليد قبل ارتدائه.

### نماذج توضيحية



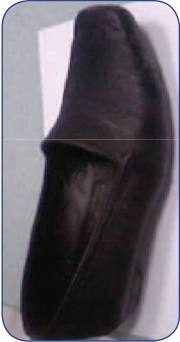
## أمثلة لأحذية مناسبة لمريض السكر



يجب ألا تكون حافة الحذاء حادة والا تكون الخياطات بارزة حتى لا تسبب الجروح



يجب أن يتوفر في الحذاء العمق الكافي لوضع البطائن الطبية المعدلة

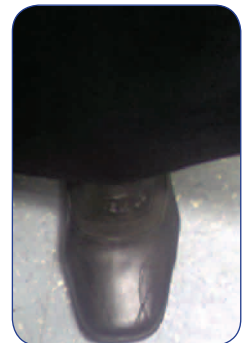


كدمة بالأصبع الصغير نتيجة حذاء ذو مقدمة ضيقة

فقاعة مائية نتيجة ضيق مقدمة الحذاء مما سبب ضغط على الأصابع



يجب أن تكون أرضية الحذاء صلبة لاتسمح بأختراق جسم غريب وأن تكون البطانة الداخلية طرية



تخيل لشكل القدم داخل الحذاء

مطابقة عرض الحذاء بالنسبة إلى عرض القدم

عرض الحذاء يبدو أقل من عرض القدم

حذاء ضيق من المقدمة



إلتهاب نتيجة إرتداء شبشب بسبور



مسمار إخترق الشبشب



حجر صغير داخل الحذاء



يجب التأكد من عدم وجود جسم غريب داخل الحذاء قبل إرتدائه



إنشاء بطانة الحذاء



قلم داخل الحذاء



يوم السكر العالمي  
نوفمبر 14

## لمعرفة داء السكري - داء رقم 2 هل أنت في خطر؟

وجود المرض  
في الأسرة



عدم ممارسة  
التمارين الرياضية



الغذاء  
غير الصحي



زيادة  
الوزن



داء السكري قد يصيب أي إنسان  
وإذا لم يعالج فقد يؤدي للوفاة

7 مليون شخص يشخصون بداء السكري النمط 2 سنوياً،  
إذا كنت تعتقد أنك في خطر، أجر الاختبار حالياً.

يمكن مشاهدة العلامات التحذيرات على الإنترنت [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)



International  
Diabetes  
Federation

[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)



World Health  
Organization



## مرض السكري والحمل

أ.د/ أشرف طلعت

أستاذ مساعد الباطنة العامة بكلية الطب-جامعة بنها  
إستشارى الغدد الصماء والسكر وأمراض الكلى بالمستشفيات الجامعية-جامعة بنها  
عضو بالجمعيات المصرية والعربية والدولية لدراسة مرض السكر

- يعتبر مرض السكري من الأمراض الشائعة فى هذا العقد الحالى ويتوقع زيادة أعداد المرضى المصابون بمرض السكرى زيادة كبيرة و سوف تحتل فيها مصر المركز التاسع عالميا
- يطلق اسم (سكرى الحمل) على السيدة الحامل التى يتم إكتشاف إصابتها بمرض السكرى لأول مرة اثناء فترة الحمل وليست السيدة الحامل المصابة بمرض السكرى قبل الحمل
  - أوصت المنظمات الطبية والهيئات الدولية والجمعيات العالمية المهمة بدراسة وعلاج مرض السكرى باجراء الكشف المبكر وإختبار تحمل الجلوكوز عن طريق الم عند السيدات الحوامل وذلك فى الإسبوع ٢٤ حتى الإسبوع ٢٨ من الحمل باجراء روتينى فى السيدات اللاتى تزداد عندهم معدلات الإصابة لمرض سكرى الحمل
  - تزداد معدلات الإصابة بمرض سكرى الحمل فى السيدات اللاتى لهن أقارب من الدرجة الأولى يعانون من مرض السكرى وخاصة النوع الثانى غير معتمد على الإنسولين والسيدة التى تزن أكثر من ٩٠كجم والمصابة بمرض سكرى الحمل فى الحمل السابق والسيدة التى ولدت طفلا وزنه أكثر من ٤,٥ كجم أو أكثر أو زيادة حجم الجنين وتنتج عنه تعسر الولادة وإجراء جراحة قيصرية أو حدوث تشوهات خلقية للطفل أو وفاة للجنين داخل الرحم
  - يتم تشخيص مرض السكرى عامة إذا كان تحليل مستوى السكر فى الدم صائم أكثر من ١٢٦مجم/لتر أو عشوائى بالدم أكثر من ٢٠٠مجم/لتر او بعد الأكل بساعتين أكثر من ١٤٠مجم/لتر
  - يشخص سكرى الحمل بعد قياس مستوى تحمل الجلوكوز بالدم عن طريق الفم إذا كانت القراءات ٩٠مجم/لتر صائم أكثر من ١٨٠مجم/لتر فى الساعة الأولى أو أكثر من ١٥٥مجم/لتر فى الساعة الثانية
  - يؤثر مرض السكرى على الحمل تأثيرا مباشرا حيث أنه يعتبر السبب الرئيسى فى الإسقاطات الرحمية وخاصة فى الشهور الثلاثة الأولى كما أنه يسبب إلتهابات الجهاز البولى والفطريات المهبلية المتكررة كما أن يزيد من معدلات الإصابة بإرتفاع الضغط الشريانى وحدوث الولادة المبكرة وزيادة حجم الجنين ومستوى الماء داخل رأسه مع قصور وظائف الرئتين للأطفال بعد الولادة
  - لذلك تتصح السيدات المصابات بمرض السكرى عموما والمصابات بمرض سكرى الحمل خاصة بأن يكون مستوى السكر بالدم قبل الحمل فى المعدل الطبيعى مع العلاج اليومى بالأنسولين وإتباع النظم الغذائية والرياضة اليومية كأن تمشى نصف ساعة على سبيل المثال وذلك لترسيب مستوى السكر بالدم وتفعيل عمل الإنسولين بالطريقة المثالية والمتابعة بتحليل الدم بأجهزة قياس السكر والتسجيل اليومى وعمل الموجات فوق الصوتية لمتابعة نمو الجنين وذلك لتجنب المخاطر التى قد تحدث للأم أو للجنين أو للإثنين معا.



يوم السكر العالمي  
نوفمبر 14

## لمعرفة النمط - السكري نمط 2 للتقليل من خطورة الإصابة بداء السكري

المشي  
البيسط



التمارين  
المسلية

السباحة



ركوب  
الدرجات

داء السكري قد يصيب أي إنسان  
وإذا لم يعالج فقد يؤدي للوفاة

30 دقيقة من التمارين الرياضية اليومية  
تقلل من خطورة نسبة المرض السكر 40% -

يمكن مشاهدة العلامات التحذيرات على الإنترنت [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)



International  
Diabetes  
Federation

[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)



World Health  
Organization



## معتقدات خاطئة

### أ.د/ أمنية إبراهيم ستيت

أستاذ مساعد الغدد الصماء والسكر - كلية الطب جامعة المنصورة  
أمين صندوق الجمعية المصرية للقدم السكرى

عزيزى مريض السكر هل تعلم أن مشاكل القدم السكرى تبدأ دائما بأشياء بسيطة كان من الممكن تلافيها فمثلا يشيع فى مجتمعاتنا العربية بعض المعتقدات المتدولة التى ينصح بها الناس بعضهم البعض وغالبا ما تكون بعيدة تماما عن الصحة. ولأهمية هذا الموضوع سوف نستعرض فى السطور القادمة بعض هذه المعتقدات والأضرار الناجمة عنها

#### ١- الحناء



برغم أن الحناء نبات طبيعى ليس له أضرار وقد يستخدمه المرضى لعلاج آلام التهاب الأعصاب وهنا يكمن الخطأ حيث قد يحجب لون الحناء أى تغييرات تحدث فى لون الجلد مما قد يؤخر تشخيص الالتهاب الخلوى أو الزرقة الناتجة عن قصور الدورة الدموية.

#### ٢- مياة



يعتقد بعض المرضى أن غمس القدم فى مياة البحر المالحة قد تساعد على إلتئام الجروح والقضاء على آلام القدم, ورغم خطأ المعلومة فأن مياة البحر قد تكون سببا فى تلوث الجرح , وقد تحتوى على بعض أشياء حادة, مثل الصدف والزلط التى قد يؤدى الى حدوث جروح جديدة .

#### ٣- الحجامة



يلجأ إليها بعض المرضى لعلاج آلام التهاب الأعصاب ولكن قد تسبب الآلات الغير معقمة حدوث إتهابات ميكروبية.

#### ٤- الرمل الساخن

يلجأ إليها بعض المرضى لعلاج آلام التهاب الأعصاب، ولكنها تسبب حروق والتهابات كما في الصورة .



#### ٥- حجم الجرح

يعتقد المريض أن كلما صغر حجم الجرح فإنه في مرحلة الالتئام، ولكن في بعض الحالات يكون الجرح محاطا بأنسجة غير قادرة على الالتئام والحل هو إزالته حتى يتم الالتئام، فيصبح الجرح أكبر ولكنه أصح.



#### ٦- وضع عسل النحل داخل القرحة

عسل النحل له فوائد كثيرة وخاصة في علاج الجروح ، ولكن علميا لم ترقى الأبحاث الى إصدار توصية بأستخدامه ولحين حدوث ذلك أوصى العلماء بأستخدام العسل المعالج بطريقة خاصة حتى يكون خالي من البكتيريا.



#### ٧- وضع عسل النحل داخل

ليس له أساس علمي ولم يثبت أن الأنسولين الموضعي له دور في التئام الجروح.



#### ٨- غسل القدمين في ماء مضاف اليه خل أو كلور لعلاج الفطريات

مما يسبب التهاب الجلد .



# قدم الشخص المصاب بداء السكري

## لماذا هي في خطر؟

### أ.د/ منى عبد السلام

أستاذ مساعد الأمراض الباطنة (الغدد الصماء والسكر)

عضو الجمعية المصرية للقدم للسكري

طب عين شمس



معظم الأشخاص المصابين بداء السكري يبدعون رحلتهم مع داء السكري بقدم سليمة خالية من أى من الإصابات و البعض الآخر من الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني قد يكتشفوا وجود إصابات بالقدم عند الكشف الأولى لهم ( وذلك ربما لأنهم يعانون من المرض لفترة طويلة ولكنهم لم يكتشفوه أو أهملوا أعراضه).  
و بما أن القدم قد تتعرض للعديد من الإصابات حتى فى الأشخاص العاديين إلا إن الإصابات العادية قد تكون غير عادية أو قد تتطور إلى مشكلات خطيرة عند الأشخاص المصابين بداء السكري. ولذلك فإن فحص القدم يعد جزء هام عند فحص الأشخاص المصابين بداء السكري.

### ما هى القدم السكري؟ وما هو شكل الإصابة؟

تصاب قدم الأشخاص المصابين بداء السكري بعدة صور والتي قد تتوالى أو تتزامن مع بعضها البعض و تشمل:

١. التهاب الأعصاب الطرفية (Neuropathy).
٢. حدوث «الثفن» أو «الكالو»/«Callus» وقرح القدم الناتجة عن التهاب الأعصاب الطرفية.
٣. العدوى (Infection).
٤. حدوث الغنغرينا (Diabetic Gangrene).
٥. قصور الدورة الدموية الطرفية (Peripheral Vascular Arterial Disease).
٦. العرج المتقطع (Intermittent claudication).
٧. ألم القدم (Rest pain).
٨. قرح القدم الناتجة عن قصور الدورة الدموية الطرفية.
٩. بتر القدم.

### التهاب الأعصاب الطرفية (Neuropathy):

ما بين ٣٠-٤٠ ٪ من الأشخاص المصابين بداء السكري يعانون من التهاب الأعصاب الطرفية وذلك لعدم السيطرة الكاملة على مستويات السكر بالدم. و يمر التهاب الأعصاب الطرفية بعدة أشكال قد تتوالى أو تتزامن مع بعضها البعض و تشمل:

#### ١- التهاب الأعصاب الطرفية صغيرة القطر (Small Fiber Neuropathy):

وهى من أولى أنواع الألياف العصبية التي تتأثر بداء السكري و ينتج عن الإصابة ضعف الإحساس بالألم ودرجة حرارة الأشياء. و عادة لا يلاحظ الشخص هذه الإعاقة و بالتالي فهو عرضة للجروح و الحروق أكثر من الشخص العادي. وكذلك لحدوث قرح و التهاب بمفصل القدم «شاركوت» «Charcot osteoarthropathy».

#### ٢- التهاب الأعصاب اللاإرادية (Autonomic Neuropathy):

و تظهر في صورة حدوث دوالي على القدم و جفاف بالقدم و تشقق بالكعبين. و تمثل التشققات خطورة لأنها قد تسمح بمرور البكتريا إلى داخل القدم.

#### ٣- التهاب الأعصاب الطرفية سميكة القطر (Large Fiber Neuropathy):

عادة ما يتطور التهاب الأعصاب الطرفية صغيرة القطر ليشمل أيضا الأعصاب الطرفية سميكة القطر مما يؤدي إلى قصور الإحساس باللمس و كذلك الإحساس بوضع القدم على الأرض أو داخل الحذاء. عند هذه المرحلة عادة ما يدرك الشخص انه يعاني من مشكلة في الإحساس بالقدم حيث يعاني عادة من الشعور بالتمميل أو الخذلان أو ببرودة القدم. رغم انه من الملاحظ أن معظم هؤلاء الأشخاص تكون أقدامهم دافئة عند الفحص وذلك لوجود الدوالي على سطح القدم نتيجة التهاب الأعصاب اللاإرادية. و قد يحاول بعض الأشخاص تدفئة القدم باستخدام المياه الساخنة أو بوضعها أمام المدفئة مما قد يؤدي إلى حدوث حروق نتيجة ضعف الإحساس بدرجة حرارة الأشياء نتيجة التهاب الأعصاب الطرفية صغيرة القطر.

#### ٤- التهاب الأعصاب الموصلة للعضلات (Motor Neuropathy):

مما يؤدي إلى حدوث تشوهات بشكل القدم مثل زيادة تقوس القدم وحدث قدم مقلبية. حدوث مثل هذه التشوهات يؤدي إلى زيادة الضغط على أماكن محددة من القدم والذي قد يؤدي إلى حدوث قرح بالقدم فيما بعد.

#### حدوث «الثفن» أو «الكالو»/«Callus» وقرح القدم الناتجة عن التهاب الأعصاب الطرفية ( Callus and Neuropathic ) (planter ulcers):

وهو شائع في الأماكن التي تتعرض لضغط مرتفع أثناء الوقوف أو المشي في القدم المصابة بالتهاب الأعصاب الطرفية. ويستجيب الجلد في هذه المناطق بتكوين طبقات سميكة متتالية لتكوين ما يسمى «الثفن» أو «الكالو». ومن الأفضل أن يزال هذا الثفن ولكن ليس بواسطة المريض ولكن بواسطة الفريق الطبي المعالج. وذلك لان عدم إزالته قد تؤدي في النهاية إلى حدوث قرحة بالقدم والتي عادة تكون غير مؤلمة نتيجة التهاب الأعصاب الطرفية صغيرة القطر.

#### العدوى (Infection):

إذا أصيبت القرحة الناتجة عن التهاب الأعصاب بالعدوى تكون عادة غير مؤلمة نتيجة التهاب الأعصاب الطرفية صغيرة القطر المصاحب. وذلك قد يؤدي إلى تأخر المريض في استشارة الفريق المعالج. وذلك بدوره قد يؤدي إلى انتشار الميكروب والعدوى إلى بقية أنسجة القدم في خلال أيام.

#### غرغرينا القدم ( الموت العضوي للقدم) (Diabetic Gangrene):

قد تمتد العدوى في الحالة السابقة لتؤثر على الأوعية الدموية الدقيقة الموصلة للدم للأصابع مما يؤدي إلى قصور أو انقطاع الدورة الدموية لهذه الأصابع مما يؤدي إلى غنغرينا القدم.

#### قصور الدورة الدموية الطرفية (Peripheral Vascular Arterial Disease):

معظم الأشخاص المصابين بداء السكري و يعانون من التهاب الأعصاب الطرفية قد يعانون من قصور الدورة الدموية الطرفية. ومن الملاحظ أنه عندما يبدأ الشخص المصاب بداء السكري في المعاناة من قصور الدورة الدموية الطرفية يقل تكوين الثفن أو الكالو والذي يحتاج تكوينه لوجود دورة دموية جيدة.

#### الرجل المتقطع (Intermittent Claudication):

وتحدث في المرضى المصابين بالتهاب الأعصاب الطرفية و يعانون من قصور الدورة الدموية الطرفية. و يكون في صورة ألم بعضلات الساق أثناء السير والتي تستوجب التوقف عن السير لفترة حتى يختفي الألم.

#### ألم القدم أثناء الراحة (Rest pain):

و يحدث أيضا في المرضى المصابين بالتهاب الأعصاب الطرفية و يعانون من قصور الدورة الدموية الطرفية.

و بالرغم من احتمالية حدوث مثل هذه السيناريوهات المزجة بالنسبة للشخص المصاب بداء السكري إلا انه يمكن تفاديها إذا قام الشخص بالتالي:

- تشخيص مبكر لداء السكري.
- السيطرة الجيدة على مستوى سكر الدم بحيث تكون معدلات الهيموجلوبين السكري بين ٦-٧٪.
- الفحص اليومي للقدم بواسطة الشخص المصاب بداء السكري.
- مراجعة الفريق الطبي المعالج.

#### في النهاية «الوقاية خير من العلاج»

الجمعية المصرية للقدم السكرى هي جمعية أهليه غير حكوميه تهدف اجمالاً الى الارتقاء بمستوى الخدمات والرعاية الصحية المقدمة لمريض السكر لحماية قدميه من مضاعفات المرض والمساعدة على الاكتشاف المبكر للمضاعفات قبل الوصول للمراحل المتأخرة من المرض. مما سيكون له عظيم الأثر على تقليل معدلات البتر فى مرضى السكر.

لذلك وضعت الجمعية أهداف محددة حتى تتمكن من تحقيق رسالتها:

#### أ- أهداف يجرى تحقيقها على المدى القريب

1. التعرف بالمرض ومراحله وخطورته وكيفية الوقاية منه وذلك من خلال مجلة موجهة لمرضى السكر تصدر باللغة العربية وتغطى فى اعدادها المتتابعة مايجب على جميع مرضى السكر معرفته عن القدم السكرى وكيفية الوقاية منه.
2. تنظيم ندوات تثقيفية لمرضى السكر لزيادة الوعى بحجم المشكلة وكيفية التعامل معها.
3. انشاء موقع الكترونى للجمعية يتيح لزواره الاستفادة من أنشطة الجمعية وامكانية التواصل معها.
4. مساعدة الاطباء على تقديم أفضل رعاية طبيه ممكنة للقدم وذلك من خلال محاضرات وأفلام فيديو يتم وضع بعضها على الموقع الالىكترونى للجمعية.
5. تنظيم مؤتمر طبي على المستوى القومى يتم فيه استعراض الاتجاهات الحديثه فى العلاج وكل ما هو جديد ومفيد فى هذا التخصص.
6. العمل على توفير بعض الاجهزة الطبية المساعدة على التئام قرح القدم السكرى لتوزع بالمجان على المرضى غير القادرين.
7. تمويل ابحاث يكون من شأنها ايجاد حلول جديدة لمشاكل القدم السكرى تناسب المجتمع وظروفه.

#### ب- أهداف يجرى تحقيقها على المدى البعيد:

- 1- العمل على انشاء مركز طبي متخصص يتم فيه تعاون كل تخصصات الطب لتقديم افضل خدمه ممكنة لحماية قدم مريض السكر والحفاظ عليها.
- 2- أعداد كوادر طبية متخصصة تكون مؤهلة للتعامل مع مشاكل القدم وذلك بانشاء معهد متخصص للقدم أسوة بما هو موجود فى معظم بلدان العالم المتحضرة.

#### للمشاركة فى أنشطة الجمعية

- يمكنك التبرع بالمال لدعم أنشطة الجمعية على حساب رقم ٢٠٨/١/١٤٥١٦١ بنك مصر
- يمكنك التبرع فى مقر الجمعية وتسلم ايصال رسمى بقيمة التبرع وتخصيص تبرعك لأحد خدمات الجمعية والمحدد فى اهداف الجمعية
- اذا كنت طبيب متخصص فيمكنك المشاركة بالكتابة للمجلة
- اذا كنت مريض فيمكنك طرح الاسئلة وسوف نقوم بالاجابة عليها. فقد يستفيد غيرك من سماع تجربتك.
- يمكنك ايضا المشاركة بالافكار لمساعدة الجمعية على تحقيق أهدافها

رئيس مجلس الادارة

أ.د. مدوح رضوان النحاس

سكرتير عام الجمعية

أ.د. حنان السطوحى جاويش

الموقع الالىكترونى للجمعية

www.ESDF.me  
info@ESDF.me