

مجلة الجمعية المصرية للقدم السكرى

نوفمبر ٢٠١٩

العدد العاشر



حمية كيتو ما لها وما عليها

أ.د/ لوى محمد الأحول

تورم القدمين عند مرضى السكر

أ.م.د/ ولاء خليفة

النظام الغذائى الصحى لمرضى السكر

د/ رانيا محمد بهريز

الإلتهاب النسيجي الخلوي

د/ آيه محمد البيلى

فطريات القدمين

أ.د/ أمنية ستيت

دعونا نتحد كى نسيطر على مرض السكرى



حمية كيتو ما لها وما عليها

أ.د/ لوئى محمد الأحول

أستاذ الغدد الصماء والسكر والأيض
كلية الطب جامعة طنطا

الحمية الغذائية للإنسان هي كل ما يستهلكه من مأكّل أو مشرب فإتباع حمية غذائية تكون للوصول إلى وزن معين أو المحافظة عليه وهناك عوامل متنوعة تؤثر على إختيارات الناس للحمية الغذائية وتشمل معتقدات أخلاقية ودينية أو حاجات طبية أو الرغبة فى ضبط الوزن. وهناك أنواع كثيرة جدا من الحميات الغذائية منها الصحى والغير صحى ويجب أن تحتوى على كل العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم . من بين هذه الحميات الغذائية المنتشرة هذه الأيام هي «كيتودايت» وهو نوع من أنواع الحميات التى تعتمد على الكيتونات فى عمليات الإستقلاب لجسم الإنسان . كيتودايت عبارة عن نظام قليل الكربوهيدرات كثير من الدهون والبروتينات وهو بهذا يحول الجسم إلى آلة تحرق الدهون بمعنى بدل من إستخدام الكربوهيدرات لعمليات الإستقلاب والطاقة اللازمة لجسم الإنسان يستخدم الكيتونات الصادرة من الطعام العالى الدهون والبريتونات وبهذا يضع الجسم فى حالة كيتونية فيحرق الدهون بدلاً من الكربوهيدرات.

ما هي الكيتونات:

الكيتونات: عندما لا يستطيع جسم الإنسان إستخدام الجلوكوز كمصدر للطاقة يقوم الكبد بتصنيع جزئيات من الدهون تسمى الكيتونات وهى بديل إلى الطاقة المستخدمة لعمليات الإستقلاب بالجسم وبذلك يتم عملية إنقاص الوزن وهى ثلاثة أنواع أسيتون وحمض البيتاهايدروكسى بيوتريك وحمض الأستيوأسيتك .

كيف يستطيع حمية كيتو فى إنقاص الوزن:

1. زيادة الحرق فى جسم الإنسان وذلك عن طريق:
 - زيادة نشاط الجهاز السمثاوى عن طريق وسائط كيميائية مثل FGF21
 - زيادة الحرق بعد الأكل عن طريق إستخدام 20-30% من الطاقة من البروتينات مقابل 5% من الكربوهيدرات .
2. الإحساس بالشبع وإغلاق الشهية للطعام
 - البروتينات من أهم المواد التى تعطى إحساس الشبع مع غلق الشهية للطعام.
 - عدم فرز هرمون جريلين Ghrelin وهو مسئول عن الإحساس بالجوع .
 - زيادة GLP-1 وهو يساعد على الإحساس بالشبع وتقليل حركة المعدة .
 - زيادة بعد الهرمونات من الأمعاء مثل yy بببتيدات التى تعطى إحساس بالشبع.
 - تأثير مباشر من بعض الكيتونات.
 - زيادة شرب المياه والإحساس بالعطش نتيجة FGF21
3. تغيرات فى إستقلاب الدهون .
 - إختزال عملية تصنيع الدهون.

- زيادة تحلل الدهون.
- ٤. تأثيره على جزر لانجرهانز.
- إختزال الحمل الدهنى والسكرى على خلايا الفا وبيتا الخاصتين بالأنسولين والجلوكاجون.

ماذا تأكل فى حمية كيتو؟

يعتمد نظام كيتو كما ذكر من قبل على غذاء على الدهون والبروتينات بمعنى ٩٥٪ من بروتينات ودهون على الأقل وأقل من ٥٪ من الكربوهيدرات وهذا غالباً ما يتبعه المبتدئين فى هذا النظام لكن بحرص شديد مع قياس نسبة الكيتونات بالدم وتعديل الخطة الغذائية حسب نسبة كيتونات الدم.

الإنسان يختار أطعمة قليلة الكربوهيدرات مثل اللحوم والأسماك والبيض والخضار والدهون المفيدة مثل الزبد الطبيعى وزيت الزيتون والجار وجوز الهند مع العلم أن الألياف الغير ممتصة وبعض أنواع المحليات الغير ممتصة قليلة السعرات لا تدخل فى حساب الكربوهيدرات.

أنواع حمية كيتو:

١- كيتو الشائع Standard

يأكل الإنسان كربوهيدرات أقل من ٥٠ جرام يومياً والباقي بروتينات ودهون

٢- كيتو الدورى Cyclical

يأكل الإنسان لمدة ٥ أو ٦ أيام كيتو الشائع فى الأسبوع ثم اليوم السابع يزيد نسبة الكربوهيدرات إلى ١٥٠ جرام يومياً .

٣- كيتو المستهدف Targeted

يأكل الإنسان كربوهيدرات زائدة عن ٥٠ جرام يومياً وذلك من نصف ساعة إلى ساعة قبل العمل الشاق مثل التمرينات الرياضية القاسية أو عمل ذهنى عالى جداً ثم يعود بعدها إلى طعام عالى البروتينات والدهون بعد أن ينتهى من عمله .

٤- كيتو الغير نظيف Dirty

هو نفس الكيتو العادى ولكن عندما يريد الإنسان أن يكسره للأسف يكسره بطريقة غير صحية مثل ساندوتش كبير من أكل الشوارع مع دايت مياه غازية كبيرة.

٥- كيتو المتوسط Moderate

هو نفس الفكرة لكن متوسط الكربوهيدرات من ١٠٠-١٥٠ جرام يومياً وهذا النظام يحب أن يستخدمه بعض الرياضيين ولاسيما بعد فترة الإبتداء من نظام كيتو .

فوائد نظام كيتو:

- ١- من الناحية النفسية والاجتماعية :
 - أ- يعتبر من نظم الحياة Lifestyle.
 - ب- يشجع على الرضى النفسى والعناية الشخصية بالإنسان.
 - ت- يحد من إستخدام العقارات الطبية للتخسيس فى بعض الناس.
- ٢- من الناحية الحيوية الطبية:
 - أ- التقليل من مشاكل ومضاعفات العقارات الطبية المستخدمة.
 - ب- التقليل من مضاعفات السمنة كإرتفاع ضغط الدم والسكرى وأمراض المفاصل وغيرها..

أضرار نظام كيتو:

- ١- من الناحية النفسية والاجتماعية :
 - أ- صعوبة إرتباط الإنسان بالطبيب.

ب- يحتاج إلى دعم عائلي إجتماعى كبير (لاسيما مادى)
٢- من الناحية الحيوية الطبية :

أ- لا يتناسب جميع الناس.

ب- مضاعفاته وتأثيره الطويل على الإنسان غير معلومة.

ت- ليس طعام متوازن.

ث- يحتاج إلى فريق طبي متعاون من طبيب غدد صماء وطب نفسى ومشرف تغذية ومشرف رياضى.

ج- يجب أن يعامل معاملة من يستخدم العقارات الطبية فى التخسيس ويجب إستشارة الفريق الطبي دائماً.

ح- للأسف يفقد الجسم الكثير من المغذيات الصغيرة (Micronutrients) فيجب أن تأخذ بعض الأملاح والفيتامينات.

من لا يستخدم حمية كيتو:

١- بالنسبة للسن :

أ- كبار السن.

ب- الأطفال والمراهقين.

ت- الحوامل والمرضع.

٢- أشخاص عندهم عوامل خطورة مثل ketosis

أ- نقص الأنسولين .

- السكرى النوع الاول.

- السكرى النوع الثانى الذين لا يتعاطون أنسولين كافي لهم.

ب- الجفاف وعدم شرب مياة كثيرة.

ت- تاريخ سابق لزيارة الكيتونات بالدم.

٣- مضاعفات السكرى:

مثل أى من يعانون من مضاعفات السكرى مثل الإللال الكلوى السكرى.

وقبل الختام أرجو أن أكون وضحت ما لحمية كيتو وما عليها.

وفى النهاية أحب أن أختتم بالأية الشريفة « يا بنى آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا وأشربوا ولا تسرفوا إن

الله لا يحب المسرفين » (الأعراف (٣١)

وأيضاً حديث رسول الله صلى الله عليه وعلى آله وسلم « ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطنه بحسب ابن آدم أكلات

(لقيمات) يقمن صلبه فإن كان لا محالة (لايد) فتلت طعامه وتلت لشرايه وتلت لنفسه» صححه الألبانى.

إذا كنت مريض سكر و ظهرت إحدى هذه العلامات يجب التوجه فوراً إلى أقرب عيادة للقدم السكرى



تكلس بالأظافر



كدمة بالقدم



تورم بأحد القدمين



فقاعة مائية



تشقق بالجلد



الكالو



إلتهابات بالقدم



إفراز صديدي



جرح بالقدم



فطريات بين الأصابع



إحمرار بالجلد

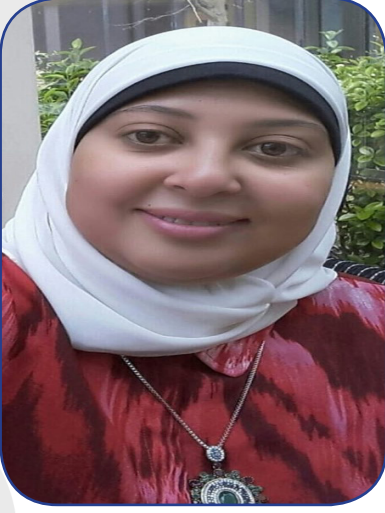


تغيير بلون القدم

تورم القدمين عند مرضى السكر

أ.م.د/ ولاء خليفة

أستاذ مساعد الباطنة والغدد الصماء
كلية الطب - جامعة أسيوط



يعانى بعض مرضى السكري عادة من تورم في القدمين، ويحدث ذلك نتيجة تسرب السوائل من الأوعية الدموية إلى الأنسجة المحيطة بها، والذي يسبب تورم القدمين فيساعد على إنتفاخها أو تورمها، وهذا القصور ناتج عن عدم ضبط نسبة السكر في الدم، كما أن تورم القدم ليس في حد ذاته مرضاً، ولكن هو عرض من أعراض مرض خفي او مضاعفة من مضاعفات السكر ويرجع حدوث تورم القدمين في مرضى السكر الى أحد الأسباب الآتية:



١. الأعتلال الكلوي وزيادة نسبة الزلال بالبول الناتج عن مرض السكر.
٢. ارتفاع ضغط الدم
٣. ضعف وفشل عضلة القلب الناتج عن مرض السكر.
٤. قصور الدورة الدموية الطرفية ودوالي الساقين.
٥. زيادة الوزن والسمنة.
٦. نقص إفراز الغده الدرقيه.
٧. حدوث عدوى بكتيرية في القدم والساق والذي قد يؤدي إلى إلتهاب خلوى وتورم بالقدم والساق ويصاحبه إحمرار وسخونة وغالباً ما يكون في أحد القدمين فقط . ويجب علاجها واستشارة الطبيب سريعاً خوفاً من خطر الغرغرينا التي يمكن أن تؤدي إلى بتر الأطراف.



٨. مفصل شاركوت والذي يؤدي الى تورم بالقدم وغالباً ما يكون في أحد القدمين فقط ويكون مصاحبه آلام شديده وسخونة وإحمرار بالقدم، وهو ناتج عن إعتلال الأعصاب الطرفية الناتج عن مرض السكر وينصح بإستشارة الطبيب فوراً للعلاج لما قد يسببه من مضاعفات خطيرة وكسور وتشوهات بالقدم.

كيفية الوقاية من تورم القدمين:

هناك عدة نصائح لمرضى السكر للوقاية من تورم في القدمين:

١. ضبط معدلات السكر بالدم وكذلك ضغط الدم

٢. ممارسة الرياضة بانتظام:

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تحسن الدورة الدموية بالقدم والساق ، وسوف تساعد أيضا على تحقيق الإستقرار في مستويات السكر في الدم ، ينصح بالمشى يوميا لمدة نصف ساعة ولكن يجب عليك استشارة الطبيب قبل البدء في أي برنامج ممارسة ، ولا تمارس تمارين صارمة لأنها يمكن تضرر بجسمك.

٣. رفع الساقين:

إرتفاع الأقدام (فوق مستوى القلب) باستخدام وسادة لمدة ١٠-١٥ دقيقة كل يوم يمكن أن يساعد على الحد من التورم ، والإرتفاع يستنزف السوائل الزائدة من الأنسجة المحيطة ويحسن الدورة الدموية.

٤. استخدام جوارب ضغط في حالة دوالي الساقين:

حيث إنها تمارس الضغط على المنطقة المصابة وتساعد على التخلص من إحتباس السوائل ، وزيادة الضغط الخارجي أيضاً يحسن الدورة الدموية ولكن يجب إستشارة الطبيب قبل إستخدامها لما لها من أضرار في بعض الحالات.

٥. تقليل كمية الملح:

التغيرات الغذائية يمكن أن تساعد كثيراً في الحد من التورم ، يجب أن يستهلك مرضى السكر بشكل عام كميات أقل من الملح ويأكلون الأطعمة التي تكون منخفضة بشكل طبيعي في الصوديوم لأن الملح يزيد من ضغط الدم ويؤدي إلى تورم في القدمين.

٦. ارتداء أحذية مريحة:

يجب على مرضى السكر تجنب ارتداء الأحذية الضيقة ، فمن الأفضل شراء الأحذية مناسبة لحجم وشكل القدمين، ويجب على النساء المصابات بالسكر تجنب ارتداء الكعب العالي.

٧. الإقلاع عن التدخين نهائياً.

٨. واخيراً الحركة وعدم الجلوس لفترات طويلة.

علاج تورم القدمين:

يختلف العلاج من سبب لآخر لذلك يجب على كل مريض يعاني من تورم بالقدم إستشارة الطبيب وعمل الفحوصات اللازمة لمعرفة مسببات الورم ومن امثلة هذه الفحوصات عمل تحليل نسبة الزلال بالبول ووظائف الغدة الدرقية واشعة إيكو على القلب لتحديد كفاءة عضلة القلب وأشعة دوبلر على الأوردة للكشف عن دوالي الساقين وأشعة اكس على القدم للكشف عن مفصل شاركوت وإلتهاب أنسجة وعظام القدم.



النظام الغذائي الصحي لمرضى السكر

د/ رانيا محمد بهريز

مدرس السكر والغدد الصماء
كلية الطب - جامعة المنصورة

يحدث مرض السكر نتيجة نقص إفراز الأنسولين أو عدم إستجابته الجسم للأنسولين مما يؤدي لإضطراب في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والبروتينات والدهون ينتج عنه إرتفاع نسبة السكر بالدم لذا فإن إتباع نظام غذائي صحي يشكل قاعدة أساسية للعلاج الناجح لمرض السكر بأنواعه المختلفة ، كما أن إتباع نظام غذائي غير متوازن ومفرط يسبب العديد من الأمراض مثل السمنة التي تؤدي للإصابة بمرض السكر والعديد من أمراض القلب و الأوعية الدموية.

الهرم الغذائي:

الهرم الغذائي يوضح الإحتياج اليومي لجميع العناصر الغذائية (سواء لمرضى السكر أو الأصحاء) من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات بالإضافة إلي الفيتامينات والمعادن وتظهر فيه المجموعات الغذائية على شكل أقسام أو طبقات والتي ترمز لتلك المجموعات.

• يحتوي الهرم الغذائي على المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية التي يجب على كل شخص الإلتزام والعمل بها وتتكون من:



١. الخضروات والفواكه:

• تجنب دائماً الخضروات المقلية يفضل تناولها مسلوقة أو طازجة.



- تناول الفواكه الطازجة دون إضافه نكهات أو سكريات
- أضف الليمون أو الثوم أو الخل للخضار بدلا من ملح الطعام أو الزبد و صلصة الكريمة أو المايونيز.
- إحرص علي تناول حفنة من المكسرات يوميا.
- إحرص علي إضافه ملعقة إلي ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون علي الطعام يوميا.

٢. الحليب و مشتقاته:

- يفضل الحليب أو الزبادي قليل أو خالي الدسم إذا كان هناك زياده في الوزن مع السكري.
- تجنب الجبن الصفراء و يفضل الجبن قليل الملح مثل الجبن القريش.

٣. اللحوم و الأسماك و الدواجن و البيض:

- إختار اللحم قليل الدهن (البقري أفضل من الضأن) و تجنب لحم الأعضاء مثل الطحال و الكبد والنخاع لأنها غنية بالدهون.
- يفضل الدجاج المشوي أو المسلوق و خاصه الصدر بعد نزع الجلد.
- أكثر من السمك المشوي بمعدل مرتين أسبوعيا وتجنب الجمبري و التونة بالزيت.
- يفضل البيض المسلوق عن المقلي بمعدل بيضة واحدة يوميا.

٤. النشويات المركبة و الحبوب:

- يفضل الخبز البلدي عن الخبز الأبيض أو الفينو.
- يفضل الأرز البني أو البسمتي و المعكرونة من الدقيق البني.
- تجنب المخبوزات المصنوعة من الدقيق الابيض.
- يفضل تناول الشوفان و البلبيلة فهما من الاطعمة التي تعطي الشعور بالشبع مع الحفاظ علي مستوي السكر بالدم.

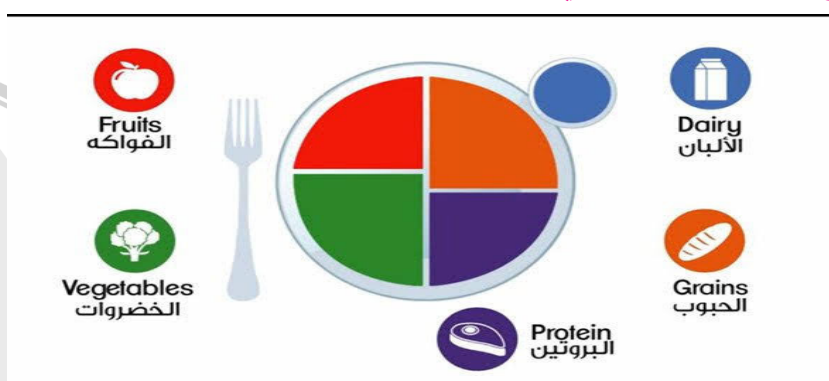
توزيع الوجبات علي مدار اليوم:

عزيزي مريض السكر عند الشعور بالجوع بين الوجبات تجنب الوجبات السريعة و الدسمة. يمكنك تناول وجبه خفيفه بما يعادل ثمرة فاكهة أو خيار أو طماطم أو خس / ربع رغيف بلدي أسمر مع قطعة جبنة قريش.

تقسم الوجبات اليوميه إلي ٣ وجبات رئيسية بالإضافة إلي الوجبات الخفيفة بينهما

- توزع السعرات الحرارية اليومية علي الوجبات الرئيسية (إفطار-غذاء-عشاء) ثم علي العناصر الغذائية الرئيسية (النشويات-البروتينات-الدهون) تبعاً للعلاج المستخدم سواء (أقراص أو أنسولين) لتحقيق الموازنة بين الوجبات و العلاج.

هذه الشكل يوضح توزيع العناصر الغذائية علي الوجبه الرئيسه:



- إذا كان المريض يتناول جرعه من الأنسولين متوسط المدي (المعكر) صباحاً فلا بد من تناول وجبه خفيفة قبل الظهرية أي بعد مرور ٤-٦ ساعات من تناول الجرعة ، لتفادي قمة نشاط الأنسولين المعكر و التي تؤدي لحدوث الهبوط السكري.
- في حاله تناول جرعه الأنسولين المعكر قبل وجبة العشاء يجب تناول وجبة خفيفة قبل النوم مباشرة (مثل ثمرة فاكهة أو زبادي) لتفادي الهبوط السكري أثناء النوم.

عند تناول الطعام خارج المنزل:

- لا تنسي حمل دوائك معك (الأقراص أو الأنسولين) لآخذ العلاج قبل تناول الوجبة.
- لا تلزم نفسك بالوجبة المعروضة إذا كانت أقل تكلفة و أكثر في السعرات الحرارية و الدهون ... إن لصحتك حقا عليك
- لا تجامل الآخرين بأكل لا يتماشى مع نظامك الغذائي الخاص بك.
- يفضل وجود السلطة أو الخضار و البدء بهما بدلاً من الخبز و الأرز.
- تجنب الأطعمة المقلية و تقيد بالمشوي منها .

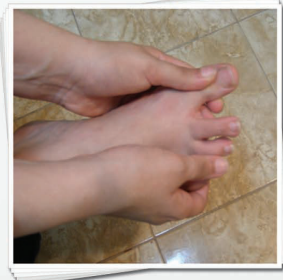
وأخيرا لتستمع بسكر مضبوط....

- قلل من الأملاح و المخلات و البهارات و التوابل و الكافيين.
- اقرأ المعلومات و المحتويات الملصقة علي الاطعمة.
- إحرص أن يكون الغذاء متنوعاً و متكاملأ بحيث تكون نسبة النشويات فيه ٤٥-٦٥٪ من السعرات الحرارية اليومية و البروتينات ١٥-٢٠٪ و الباقي من الدهون.
- إنتظم في تناول الوجبات الرئيسية و الوجبات الخفيفه في مواعيدها المحددة كي تتلائم مع مواعيد الجرعات و خاصه الأنسولين.
- تجنب تناول كميات كبيره من الطعام في نفس الوجبه لتفادي إرتفاع السكر الحاد بعد الوجبة الواحدة مباشرة.
- تجنب تناول الأطعمة و المشروبات المحلاة بالسكر مثل الشائ و القهوة و العصير و الشيكولاتة و الحلوة و المربي و الحلويات.
- تعرف علي تأثير الكميات و الأنواع المختلفه من العناصر الغذائية علي نسبة السكر ليساعدك علي التحكم في مستوي السكر بالدم بصورة أفضل.
- إستشر طبيبك المعالج عند زيادة وزنك لتقليل السعرات الحرارية اليومية مع مزاولة النشاط اليومي المنتظم.

إرشادات لمرضى السكر



فحص باطن الحذاء باليد والنظر
فيه قبل ارتداء الحذاء.



فحص الأقدام و مابين الأصابع
يوميًا بواسطة المريض أو أحد
أفراد الأسرة.



إختيار الحذاء المناسب:

- عريضة.

- نعل سميك.



يمكنك الاستعانة بالمرآة
لفحص أسفل القدمين.



تجنب إستخدام المواد الكيميائية
و الألات الحادة لإزالة كالأو القدم
والجلد السميك الناشف والجلد
الميت.



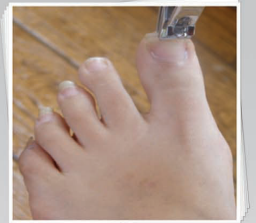
غسل القدمين بماء فاتر
بصورة منتظمة مع
جفيفها بدقة خاصة بين
الأصابع.



لا تضع قدمك في الماء قبل التأكد
من درجة حرارة الماء.



قص الأظافر بشكل مستقيم
ويفضل أن يكون بعد
الإستحمام حتى تكون الأظافر
ليننة وإذا كان المريض يعاني من
ضعف النظر والأظافر سميكة
فيجب عليه التوجه إلى العيادة
المتخصصة للعناية بالقدم.



لا تمشى حافي القدمين في المنزل
حتى خطوات بسيطة.



حافظ على مستوي السكر في
الحدود الطبيعية.
حافظ على الزيارات الدورية
للطبيب.



إستخدام المرطبات والزيوت
مرتين يوميًا لترطيب الجلد
الناشف مع تفادي المناطق التي
بين الأصابع.



ضرورة الإمتناع عن التدخين.



ضرورة إرتداء الجوارب القطنية
ويفضل أن تكون مقلوبة بحيث
تكون الخياطة بالخارج مع
تغييرها يوميًا.





الإلتهاب النسيجي الخلوي

د/ آيه محمد البيلى

مدرس السكر والغدد الصماء
كلية الطب - جامعة المنصورة

يعتبر إلتهاب النسيج الخلوي أحد مضاعفات السكر الشائعة التى تصيب الجلد والتي قد تصبح خطيرة اذا لم تعالج جيداً وفى مرحلة مبكرة.



أعراض إلتهاب النسيج الخلوي:

- إحمرار في المنطقة المصابة وإنتشارها بشكل واسع.
- إرتفاع حرارة الجلد المصاب.
- ألم في المنطقة المصابة.
- ظهور فقاعات بالجزء المصاب.
- زيادة سمك الجلد .
- ارتفاع درجة حرارة المريض فى الحالات الشديدة.

أسباب إلتهاب النسيج الخلوي:

تتسبب العدوى البكتيرية فى حدوث الإلتهاب الخلوى وقد يساهم وجود الشقوق الجراحية أو قرح القدم السكرى فى تسهيل دخول البكتيريا للأنسجة و الأمراض الجلدية الموجودة مسبقاً مثل فطريات القدم بالإضافة بعض الخلل فى وظائف الخلايا المسؤولة عن المناعة الذي قد يصاحب مرض السكري.

مضاعفات إلتهاب النسيج الخلوي:

- إنسداد الأوعية الليمفاوية مما يؤدي إلى التورم المزمن للطرف المصاب.
- إنتشار العدوى إلى طبقة أعمق من الأنسجة فيعرضها للتلف وتعتبر من المضاعفات التى تعرض حياة المريض للخطر.

لذلك يجب إستشارة طبيب متخصص عند الإصابة بالإلتهاب الخلوى لتلافي حدوث المضاعفات.

الوقاية من التهاب النسيج الخلوي:

- فحص القدمين يومياً، لإكتشاف حدوث أى إصابات بالقدمين.
 - ترطيب الجلد بانتظام، لمنع تشقق الجلد ويمنع تماماً وضع الكريم المرطب بين الأصابع وعلى الجروح والقرح.
 - قص أطراف القدمين بعناية ، وإحذر من إصابة الجلد المحيط.
 - ارتداء الأحذية المناسبة.
 - علاج فطريات القدمين جيداً.
 - عند حدوث جرح يجب:
- ◆ غسل الجرح يومياً بالماء، والصابون، ويجب القيام بذلك بلطف كجزء من الإغتسال العادي ووضع المطهرات.
 - ◆ تغطية الجرح بواسطة الضمادات المعقمة.
 - ◆ إستشارة الطبيب فوراً عند ظهور إحمرار بالجلد.
- إذا تكرر التهاب النسيج الخلوي، فقد يُوصي طبيبك باستخدام المضادات الحيوية الوقائية.
 - ويأتى أولاً وأخيراً تنظيم السكر والحفاظ على مستوى السكر فى المعدلات الطبيعية كخط الدفاع ضد مضاعفات السكر ومنها الإلتهاب الخلوى للوقاية وأثناء العلاج .

علاج إتهاب النسيج الخلوي:

- يتضمن علاج إتهاب النسيج الخلوي المضاد الحيوي عن طريق الفم فى الحالات البسيطة لمدة خمسة إلى عشرة أيام، وربما لمدة أطول. وقد تختفي علامات وأعراض التهاب النسيج الخلوي فى معظم الحالات بعد بضعة أيام.
- قد يحتاج المريض إلى دخول المستشفى ، وتلقي المضادات الحيوية من خلال الوريد (الحقن الوريدي) فى الحالات التالية:
- عدم الإستجابة إلى المضادات الحيوية عن طريق الفم.
 - أن تكون العلامات والأعراض بالغة.
 - تعاني من إرتفاع درجة الحرارة.

ومن المهم أن تتناول الدواء تبعاً لإرشادات الطبيب، وإكمال العلاج بالكامل، حتى بعد أن تشعر بتحسن، وقد يُوصي طبيبك أيضاً برفع المنطقة المصابة، مما يساعد على تسريع الشفاء.



ما يجب أن نعرفه عن الإصابة بفطريات القدمين أ.د/ أمنية ستيت

أستاذ السكر والغدد الصماء
كلية الطب - جامعة المنصورة

ماهى فطريات القدمين ؟

هى عدوى تسببها عدة أنواع من الفطريات ويتم الإصابة بها بسبب لإنتقال العدوى من شخص مصاب أو ملامسة سطح ملوث بتلك الفطريات، تنشط هذه الفطريات فى الأماكن الرطبة لذلك يكون المنطقة بين الأصابع من أكثر الأماكن عرضة للإصابة بالفطريات.

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفطريات القدم:

- جميع الأشخاص عرضة للإصابة بفطريات القدم، ولكن هناك بعض العوامل التي ترفع من خطر الإصابة بها مثل:
- مرض السكر حيث إرتفاع نسبة السكر فى الدم يمثل بيئة خصبة للإصابة بالعدوى البكتيرية والفطريات وذلك بسبب تأثر كفاءة الجهاز المناعى لدى مريض السكر.
 - إرتداء أحذية ضيقة ومغلقة لساعات طويلة مما يعرض القدمين للتعرق ولذلك يكون الرياضيين من أكثر الناس تعرضاً للإصابة لإرتداء الحذاء الرياضى فترات طويلة لذلك جاءت تسمية الإصابة بالقدم الرياضى «athlete foot».
 - التنقل فى الأماكن العامة دون إرتداء حذاء، مثل أماكن الوضوء العامة و حمامات السباحة.
 - مشاركة الجوارب والأحذية والمناشف مع شخص مصاب.



أعراض الإصابة بفطريات القدم:



- الحكة بين أصابع القدمين أو باطن القدم.
- جروح أو قرح بين الأصابع.
- قد تحدث الإصابة على شكل تقشر في الجلد أو فقائيع مائية في منطقة القدم.
- زيادة سمك وتغيير لون أظافر القدمين إلى اللون الأبيض أو الأصفر.

كيفية الوقاية من الإصابة بفطريات القدم:

- استخدام الشباشب الخاصة بالشخص في الأماكن العامة.
- غسيل الشربيات للشخص المصاب منفصلة.
- غسيل البانيو بمواد مطهرة مثل الكلور بعد استحمام الشخص المصاب.
- استخدام البودرة المضادة للفطريات داخل حذاء الشخص المصاب لمنع تكرار العدوى له.
- الحفاظ على نظافة القدم وتجفيفها وخاصاً بين الأصابع بعد الإستحمام وبعد الوضوء.
- استخدام الشربيات القطنية وتهوية القدمين.
- المحافظة على نسبة السكر بالدم في المعدلات الطبيعية.

كيفية علاج الإصابة بفطريات القدم:

- ✓ تسجيب نسبة كبيرة من الحالات للمضادات الفطريات الموضعية في صورة سائل أو كريم أو بودرة ويجب الإستمرار في إستخدام مضادات الفطريات الموضعية على الأقل أسبوعين بعد الشفاء منعا للإنتكاسات .
- ✓ في حالة عدم الإستجابة للمضادات الفطريات الموضعية أو في حالة الإصابة بفطريات الأظافر يكون العلاج باستخدام أقراص مضادة للفطريات وتختلف الجرعة ومدة العلاج من نوع إلى آخر لذلك يجب إستشارة الطبيب لوضع خطة العلاج المناسبة نظراً مما قد تسببه من أضرار.
- ✓ ويعتبر تنظيم السكر والحفاظ على مستواه في المعدلات الطبيعية خطوة أساسية في علاج فطريات القدمين.

متعكم الله بالصحة والعافية

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 208 / 1 / 145161 بنك مصر
- يمكنك التبرع فى مقر الجمعية وتسلم إيصال رسمى بقيمة التبرع وتخصيص تبرعك لأحد خدمات الجمعية والمحدد فى أهداف 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 الإدارة

أ.د/ حنان السطوحى جاويش

الموقع الالىكترونى للجمعية

www.ESDF.me

ESDF.secretariat@yahoo.com