

# مجلة الجمعية المصرية للقدم السكري

نوفمبر ٢٠٢٠

العدد الحادى عشر



مرض السكر والكوفيد-١٩ المستجد

أ.د/ حنان جاويش

حمية كيتو ومرض السكري

أ.د/ جيهان عبد القادر

نحن نرى فقط ما قد تعلمنا أن نراه

د/ فادى عزمي

علاقة تغيير ضغط القدم وقرحة القدم

السكري

د/ احمد البحيرى

السكري والتهاب القدم

د/ آيه محمد البيلى

دعونا نتحد كى نسيطر على مرض السكري



## مرض السكر والكوفيد-19 المستجد

أ.د/ حنان السطوحى جاويش

أستاذ السكر والغدد الصماء  
كلية الطب جامعة المنصورة  
رئيس الجمعية المصرية للقدم السكري

في ظل انتشار فيروس كورونا (كوفيد19) فى أنحاء العالم، يواجه المصابون بمرض السكرى خطورة مضاعفة قد تشكل تهديداً على حياتهم. حيث يعتبر مرضى السكر من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى البكتيرية والفيروسية عاما و بكوفيد 19 خاصا . ةتزداد احتمالية الإصابة مع عدم إنضباط مستوى السكر فى الدم.

### وهناك سببين لذلك:

- السبب الأول هو ضعف المناعة لدى مرضى السكر مما يؤدي إلى ضعف مقاومة الجسم لكل الأمراض المعدية بما فيها كوفيد19.
- أما السبب الثانى قد يكون أن إرتفاع نسبة السكر فى الدم تمثل بيئة جيدة لتكاثر الفيروس.

ومن المعروف أن مرض كوفيد-19 بنفسه يؤدي إلى إرتفاع نسبة السكر بالدم فى مرضى السكر وأحيانا إلى ظهور السكر بالدم عند حدوث الإصابة بالفيروس عند أشخاص لم يكونوا يعانون من مرض السكر . يضاف إلى ذلك إستخدام الكورتيزون كخط علاج أحيانا فى علاج الفيروس

الذى يؤدي بدوره الى زيادة السكر بالدم وهنا يجب الإنتباه إلى أن إرتفاع نسبة السكر فى الدم قد يؤدي أحيانا إلى ظهور الأجسام الكيتونية بالدم والاسيتون بالبول بكل مخاطره لذلك ينصح دائما بالانتباه لهذه الإحتمالية كما يحدث فى مختلف الأمراض المعدية لأن إهمالها قد يؤدي إلى صدمة تسممية وغيوبية.

لذلك ينصح مرضى السكر بإتخاذ الإجراءات الإحترازية مثل التباعد الإجتماعى والإلتزام بالكمامة وكذلك قياس السكر المتكرر والإلتزام بالأدوية الموصوفة له من طبيبه حتى يكون مستوى السكر بالدم تحت السيطرة ومراعاة التغذية السليمة والإكثار من الخضروات الطازجة والحبوب الكاملة والإعتدال فى تناول البروتين والفاكهة وتجنب العصائر والنشويات والدهون.

أما فى حالة الإصابة بالفيروس فيجب إتباع بروتوكول العلاج للفيروس بالإضافة لمتابعة تحليل

السكر بشكل دائم والمتابعة الدائمة الدائمة لتحليل الإسيبتون فى البول لتجنب حدوث الغيبوبة الكيتونية  
تستدعى دخول المستشفى.

أما بالنسبة لعلاج مرض السكر فعلى المريض الإلتزام بأدوية السكر الموصوفة سابقاً وإخبار طبيبه  
أثناء عزله بإصابته بالفيروس حيث يمكن إيقاف بعض الادوية مثل مدرات البول مثلاً وبعض الأدوية  
الأخرى.

كذلك يمكن إضافة الأنسولين أو زيادة جرعته إذا كان موصوف سابقاً.





## حمية كيتو ومرض السكري

أ.د/ جيهان عبد القادر

أستاذ الغدد الصماء والسكر  
كلية الطب – جامعة الزقازيق

تعتبر حمية الكيتو (الكيتو دايت) من أبرز أنظمة الرجيم الرائجة مؤخراً نظراً لفاعليتها في أنقاص الوزن بطريقة فعالة وسريعة ومن هنا نطرح سؤال مهم. هل تعتبر حمية الكيتو خيار مناسب لمرض الداء السكري؟ ولكي نجيب على هذا السؤال سنتعرف على الكيتو دايت أو النظام الغذائي الكيتوني.

### ما هو الكيتو دايت؟

هو نظام غذائي صحي يعتمد على الدهون كمصدر أساسي للطاقة بدلاً من الكربوهيدرات الممنوعة في هذا النظام حيث لا تتعدى ٥٪ من إجمالي السعرات الحرارية في اليوم الواحد ولا يتجاوز البروتين ١٥-٢٠٪ أما الدهون فتمثل النسبة الأعلى وتتراوح بين ٧٥-٨٠٪ ولكي نفهم تفاصيل الكيتو دايت وتأثيره على السكري يجب أن نعرف.

### ما هو مرض السكري وأنواعه؟

#### مرض السكري:

هو مرض يرتفع فيه مستوى السكر في الدم عن المعدل الطبيعي وذلك أما نتيجة نقص في إنتاج هرمون الأنسولين من خلايا تسمى بيتا في البنكرياس أو مقاومة الخلايا والأنسجة لعمل الأنسولين مما يسمى بمقاومة الأنسولين أو كليهما معاً.

والسؤال هنا من أين يأتي الجلوكوز؟ ولماذا يرتفع في الدم عند مرضى السكري؟

ينتج سكر الدم أو الجلوكوز من تفكك الكربوهيدرات مثل (الخبز والأرز) ونلخص هذه المراحل في نقاط:

- ١- بعد الأكل تتفكك الكربوهيدرات في الجسم إلى جلوكوز.
- ٢- ينتقل الجلوكوز إلى الدم.
- ٣- يلاحظ الجسم ارتفاع مستوى السكر في الدم.
- ٤- تقوم خلايا بيتا في البنكرياس بإنتاج هرمون الأنسولين وإفرازه في الدم.
- ٥- يقوم الأنسولين بإدخال الجلوكوز من مجرى الدم إلى خلايا الجسم ليستخدم في إنتاج الطاقة اللازمة لهذه الخلايا وهذه العملية تتم بصورة صحية للأشخاص الأصحاء أما بالنسبة لمرض السكري فهو مختلف.

### إذا ماذا يحدث في مرضى السكري:

في مرضى السكري لا تستطيع خلايا بيتا تصنيع الأنسولين جزئياً أو كلياً وبالتالي يقل إفراز الأنسولين في الدم كرد فعل لإرتفاع نسبة الجلوكوز في الدم وبالتالي لا تستطيع خلايا الجسم استخدام الجلوكوز لعدم وجود الأنسولين الكافي لإدخال الجلوكوز إلى الخلية ومع مرور الوقت وإرتفاع سكر الدم تزيد مقاومة الخلايا للأنسولين حتى لو تم إفرازه بكمية كافية.

## إذا ماذا يحدث في حالة الكيتو دايت:

عند منع الكربوهيدرات وهي المصدر الرئيسي للطاقة كما نعرف في الحالات العادية هنا يبدأ الجسم باستخدام الدهون كبديل لإنتاج الطاقة ولكن خلايا الجسم لا تستطيع استخدام الدهون مباشرة لإنتاج الطاقة إلا بعد أن يقوم الكبد بتحويل الدهون إلى كيتونات وتسمى هذه العملية بالكيتوسيس وعندما يدخل الجسم إلى هذه المرحلة يتم استهلاك الدهون المخزونة بالجسم بعد تحويلها إلى كيتونات كمصدر أساسي للطاقة وهذا يؤدي إلى فقدان الوزن بصورة سريعة على حساب الدهون المخزنة بالجسم وكما نرى العنصر الأساسي والجوهري في هذا النظام هو دخول الجسم في مرحلة زيادة الكيتونات الحمضية بالدم (Ketosis).

**السؤال الآن هل مرض السكري نوع واحد وهل يمكن استخدام نظام الكيتو دايت في جميع أنواع مرض السكري؟**

## أنواع مرض السكري:

١- مرض السكري من النوع الأول: هو مرض مناعي يصيب خلايا بيتا في البنكرياس ويجعلها غير قادرة على إفراز الأنسولين ويحتاج المريض بهذا النوع من السكري علاج الأنسولين بشكل يومي وهو غالباً ما يصيب الأطفال وصغار السن ولكنه ليس منتشر فهو يصيب فقط ٥٪ من جميع حالات السكري حول العالم.

## والسؤال الآن

## هل نظام الكيتو آمن لمرض السكري من النوع الأول؟

لا يفضل اطلاقاً حتى الآن استخدام الكيتو دايت في مرضى النوع الأول من المرض السكري لتفادي حدوث ما يسمى بالحمض الكيتوني حيث أنهم أكثر عرضة للإصابة به من النوع الثاني من المرض السكري.

## ما هو الحمض الكيتوني؟

عند تحول مصدر الطاقة من الكربوهيدرات إلى الدهون يؤدي ذلك إلى زيادة الكيتونات في الدم خصوصاً مع ارتفاع مستوى السكر في الدم يؤدي هذا إلى حالة خطيرة في مرضى السكري من النوع الأول تسمى الحمض الكيتوني وكذلك حتى الآن لا يفضل استخدام الكيتو دايت في داء السكري من النوع الأول.

٢- داء السكري من النوع الثاني: وهو النوع الأكثر شيوعاً يمثل ٩٥٪ من حالات مرض السكري وهذا النوع أما قليل إفراز الأنسولين لدرجة غير كافية للحفاظ على مستوى السكر في الدم وأن يكون هناك زيادة في مقاومة الخلايا لعمل الأنسولين على الرغم من وجوده بكمية كافية وخاصة في المرضى الذين يعانون من زيادة السمنة ويعتبر نظام الكيتو دايت مثالي في هذا النوع ، لماذا؟

١. يقلل من مستويات السكر في الدم بدرجة كبيرة لأنه نظام ضئيل الكربوهيدرات جداً لا تتعدى نسبة ٥٪.
٢. يساعد على فقدان الوزن بصورة سريعة وفعالة عن طريق حرق دهون الجسم مما يحسن من مقاومة الأنسولين وهو عامل رئيسي في مرض السكري من النوع الثاني.

ولكن كما أن الكيتو دايت مثالي في النوع الثاني من داء السكري لكن له بعض الأعراض الجانبية التي يجب أن نتجنبها وهي التعرض لهبوط السكر وخاصة عند إتباع هذا النظام بدون إستشارة الطبيب المختص وخاصة في حالة تناولك علاج السكري لإحتياجك لتعديل الجرعات تحت إشراف طبيبك المختص. كذلك يحتوي هذا النظام على نسبة دهون عالية تصل إلى ٧٥-٨٠٪ والسؤال هنا.

**كيف والدهون ممنوعة في النظم الغذائية المختلفة ومضرة وتؤدي إلى زيادة الكوليسترول وأمراض القلب؟**

في الحقيقة ليست كل الدهون ضارة وكذلك الكوليسترول ليس كله ضار فهناك دهون ضارة وهي الدهون المشبعة وهذه ممنوع استخدامها في نظام الكيتو بل نستخدم الدهون الغير مشبعة وهي دهون صحية ومفيدة مثل الدهون الموجودة في الأسماك الدهنية وغيرها وهذه الدهون لا ترفع الكوليسترول الضار بل ترفع الكوليسترول

الصحي وهذا لا يعنى أن الكوليسترول الضار لا يرتفع نهائياً في حالة الكيتو دايت بل يمكن أن يرتفع في الأشخاص الذين يعانون أصلاً من ارتفاع الكوليسترول الضار بالدم وكذلك في مرحلة حرق الدهون الضارة في الجسم حتى في الأشخاص الذين لا يعانون من ارتفاع الكوليسترول ولكنه يرتفع مؤقتاً ولهذا ينصح بألا تزيد مدة اتباع حمية الكيتو أكثر من ستة أشهر متصلة ويفضل الانتقال بعد ذلك إلى نظام قليل الكربوهيدرات ثم العودة ثانية إلى الكيتو لتفادي هذه المضاعفات.

### ٣- مرض السكري في الحمل:

هو السكري الذي يصيب الحوامل خلال الفترة ما بين الأسبوع ٢٤-٢٦ ويرتفع فيها مستوى السكر في الدم عن المستوى الطبيعي نتيجة زيادة مقاومة الأنسولين الناتجة عن هرمونات الحمل وقد أُنقذ جميع العلماء على خطورة إتباع نظام الكيتو دايت أثناء الحمل.

### المسموح والممنوع في نظام الكيتو

#### المسموح:

تتمثل في الدهون الصحية الموجودة في لحوم البقر والضأن والدواجن والبيض والأسماك الدهنية مثل (السردين والماكريل والسالمون) وزيت الزيتون وجوز الهند كما يتضمن تناول الزبد وأنواع مختلفة من الجبن مثل (الشيدر والكيري والريكفور) بالإضافة إلى الخضروات الورقية التي تنمو فوق الأرض منخفضة الكربوهيدرات مثل (الكرنب والسبانخ والبروكلي والقرنبيط) وكذلك يمكن تناول المكسرات.

#### الممنوع:

المكرونه والأرز والقمح والذرة والبطاطس والسكريات والمشروبات الغازية والفواكه السكرية وغيرها ولسهولة معرفة الأغذية المسموح بها عند أتباع حمية الكيتو يمكن أن تراجع الجدول الذي يوضح قيمة الكربوهيدرات الصافية لكل ١٠٠ جم وكلما كانت أقل من ٦ يعنى ذلك بقاء الجسم في حالة الكيتوسيس. وقد أثبتت الدراسات

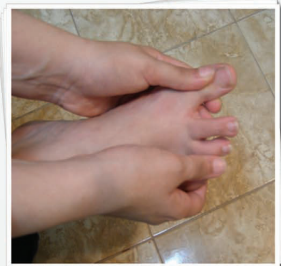
اسم الغذاء	قيمة الكربوهيدرات لكل ١٠٠ جم
اللحوم - الدهون الطبيعية - زيت الزيتون - الزبدة	٠ جم
الأجبان المسموحة - البيض	١ جم
الليمون - الطماطم - الخيار - الزيتون - الباذنجان والفل - الخس - الأفوكادو	٢ جم
البروكلي والفاصوليا الخضراء	٤ جم
جوز الهند	٦ جم

والأبحاث العلمية أن الكيتو دايت يسيطر على مستويات السكر في الدم وهو مثالي لعلاج مرض السكري من النوع الثاني ويقلل من التأثير السلبي لمستويات الأنسولين المرتفعة كذلك يعمل على الوقاية والعلاج من ما قبل السكري كما أن الشخص المتبع لهذا النظام لا يشعر بالجوع على عكس الحميات الأخرى ولكن لا ينصح بإتباع هذا النظام في مرضى السكري من دون إستشارة الطبيب المختص لأنه يحتاج تعديل في جرعات أدوية السكر. بدأت القصة في عام ١٨٣١ حين إكتشف الباحث ميتشل J.K. Mitchell وجود علاقة بين أمراض الحبل الشوكي وإعتلال

# 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.



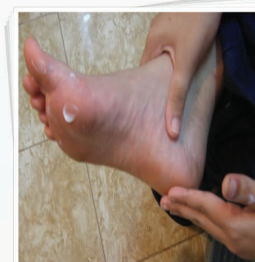
لا تمشى حافي القدمين في المنزل  
حتى خطوات بسيطة.



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.





## نحن نرى فقط ما قد تعلمنا أن نراه ..!!

### د/ فادي عزمى

مدرس السكر والغدد الصماء  
كلية الطب - جامعة المنصورة

بدأت القصة عام ١٨٣١ حين إكتشف الباحث ميتشل J.K. Mitchell وجود علاقة بين أمراض الحبل الشوكي وإعتلال المفاصل في القدم والكاحل للمرضى المصابين بأمراض روماتيزمية.

وفي عام ١٨٦٨ تمكن الأب الروحي لعلم الأعصاب الحديث وطبيب الأعصاب الفرنسي الشهير جين مارتن شاركو Jean-Martin Charcot من وصف تغيرات تحدث في مفاصل القدم والكاحل لدى المرضى المصابين بمرض الزهري؛ وهو أحد الأمراض التي تؤثر سلباً على الحبل الشوكي والأعصاب الطرفية.



Jeam-Martin Charcot  
(١٨٢٥-١٨٩٣)

ومنذ ذلك الحين وقد سميت هذه التغيرات التي تحدث في مفصل القدم والكاحل، والنتيجة عن تلف وإعتلال الأعصاب الطرفية، بمفصل شاركو Charcot Joint نسبة إلى الطبيب جين مارتن شاركو.

وقد أصبح مرض الزهري هو السبب الأكثر شيوعاً لمفصل شاركو في منتصف إلى أواخر القرن التاسع عشر، حتى فاجئنا العالم وليام جوردان William Jordan في عام ١٩٣٦ بوصف وإكتشاف مفصل شاركو في مرضى الداء السكري. إستطاع بعد ذلك الأطباء والباحثين من تشخيص هذا المرض في مرضى السكري إلى أن أصبح السكري هو السبب الأكثر شيوعاً لمفصل شاركو إلى وقتنا هذا، منتزحاً هذا اللقب من مرض الزهري والتي قلت نسبة الإصابة به عالمياً.

### والأن دعونا نرى ما قد رآه هؤلاء العلماء (وصف مفصل شاركو):

١. مفصل شاركو حاد (نشط): يلاحظ المريض أو غالباً أحد أقاربه حدوث تورم بالقدم أو الكاحل مع إرتفاع في درجة حرارة القدم مقارنة بالقدم الأخرى وقد يكون هذا مصاحباً بإحمرار أو ألم بالقدم.
٢. ويحدث في هذه المرحلة إلتهاب شديد بعظام القدم دون حدوث أى تشوهات بها ، ولذا فإن التشخيص المبكر والعلاج في هذه المرحلة يقي من حدوث المضاعفات الخطيرة.
٣. مفصل شاركو مزمن (غير نشط): و في هذه المرحلة لم تعد عظام القدم سليمة إما لحدوث كسر بها أو تغيرات بمفاصل القدم الصغرى تؤدي إلى تورم شديد أو قرح أو تشوهات بالقدم (قد تصبح القدم كحقيقية تحوى عظام لم تعد مرتبة في صورة مفاصل).



## ولكن ما هي الأسباب :

١. إعتلال الأعصاب الطرفية الحسية: ينتج عن عدم ضبط السكر بالدم والذي بدوره يؤدي إلى فقدان المريض للإحساس بالقدمين وبالتالي التعرض إلى الكثير من الإصابات دون الانتباه. تؤدي هذه الإصابات إلى حدوث الشرارة الأولى لمفصل شاركو وهي إلتهاب العظام والمفاصل.
٢. إعتلال الأوعية الدموية: ينتج أيضاً عن عدم ضبط السكر بالدم والذي بدوره يؤدي إلى إتساع الأوعية الدموية وزيادة كمية الدم المتدفقة للقدم والمسؤلة عن إرتفاع درجة حرارة القدم في المرحلة الحادة من المرض و إلى حدوث إلتهاب وهشاشة العظام.

## كيفية التشخيص :

يحتاج التشخيص إلى درجة عالية من التوقع من قبل الطبيب خاصة في المرحلة الحادة وذلك لتشابه الأعراض السابق ذكرها مع أعراض أمراض أخرى مثل النقرص الحاد ، جلطة أوردة القدم ، تسوس العظام أو الإلتهاب الخلوى. الجدير بالذكر أن أشعة إكس على القدم تبدو سليمة تماماً في هذه المرحلة. لذا فإن التشخيص في المرحلة الحادة يعتمد إلى حد كبير على الفحص الإكلينيكي الدقيق من الطبيب المختص والذي سبق له التعامل مع مفصل شاركو، ثم يتم تأكيد هذا التشخيص عن طريق الرنين المغناطيسى على القدم. أما في المرحلة المزمنة فإن أشعة إكس والرنين المغناطيسى تظهر الكسور والتغيرات التي تحدث بمفاصل القدم.

## العلاج :

١. الوقاية: وذلك بالمتابعة الدورية للتأكد من دوام إنتظام مستوى السكر فى الدم و بالتالى منع حدوث أى مضاعفات للسكر كالإعتلال العصبى وغيره. فحص القدمين يوميا بواسطة المريض أو أحد أقربائه والإلتزام بإجراء الفحص الدورى للقدمين عند الطبيب المختص والتوجه إلى أقرب عيادة قدم سكرى فى حالة حدوث أى شكوى تخص القدم حتى وإن كانت بسيطة.
٢. فى حالة حدوث مفصل شاركو:
  - يلزم المريض الفراش قدر المستطاع فى المرحلة الحادة لمنع حدوث تشوهات القدم.
  - الإلتزام بلبس الجبيرة الخاصة بمفصل شاركو وعدم خلعها إلا عند النوم والتي تساعد بدورها على تقليل الحمل وتثبيت مفصل القدم و بالتالى حماية قدم المريض من حدوث أى إلتواء أو كسور.
  - قد يحتاج المريض فى المراحل المتأخرة كعدم ثبات المفصل أو حدوث قرحة مزمنة أو تشوه كبير بالقدم الى التدخل الجراحى.
  - لم تثبت الأبحاث حتى الآن فاعلية أى علاج دوائى لمفصل شاركو.



عزيزي المريض توجهك السريع لأقرب عيادة قدم سكرى عند حدوث أية أعراض بقدميك وإن كانت بسيطة يقيك من مضاعفات خطيرة نحن في غنى عنها.

**عزيزي الطبيب نحن نرى فقط ما قد تعلمنا أن نراه ..**

لذا فإن إدراكك لهذا المرض وتوقعك الدائم بأن أى تورم بقدم مريض السكرى من المحتمل أن يكون شاركو يقلل كثيرا من حدوث المضاعفات الخطيرة التي قد تصل إلى البتر.



## علاقة تغيير ضغط القدم وقرحة القدم السكري

د/ أحمد البحيري

مدرس السكر والغدد الصماء  
كلية الطب - جامعة المنصورة

تعتبر قرحة القدم من أخطر المضاعفات المتعلقة بمرض السكري. فقد أثبتت الدراسات أن ٨٠٪ من حالات بتر الأطراف السفلية كانت مصابة بقرحة القدم السكري كما تتزايد معدلات المضاعفات والوفيات المرتبطة بتفurch وبتتر القدم السكرية والتي لها آثار كبيرة على الرعاية الصحية والمستوى الإقتصادي للأفراد والدول .

عندما يتحرك الشخص الغير مصاب بالسكر فإن وزن الجسم يتوزع على القدمين وهناك نقط في القدم مهيئة لتحمل هذا الثقل وهذا يسمى ضغط القدم. لكن في مرضى السكري نتيجة مضاعفات إلتهاب الأعصاب الطرفية الحسية أو الحركية يحدث خلل يؤدي إلى زيادة الضغط على مناطق معينة بالقدمين التي تتسبب مع إستمرار الحركة إلى قرحة القدم كما تكون سبب في فشل العلاجات المختلفة ما لم يتم تخفيف الضغط الواقع على القدم. فيما يعرف بالمصطلح العلمي «Offloading»

هناك طرق عدة تستخدم للتقليل من ضغط القدم وتنقسم إلى:

١. **الوسائل العامة:** وهي الوسائل التي يمكن إستخدامها مع جميع أنواع القرحة بالقدمين وهي وسائل سهلة وبسيطة ولا تعتمد على طرق معقدة للتنفيذ منها كالمبين الكرسي المتحرك والعكازات والراحة التامة بالفراش وهي أسهل وأهم طريق للتقليل من ضغط القدم.



٢. **الأحذية الطبية والمصممة لأغراض خاصة ومنها سابق التجهيز كـ (Removable cast Walker) (صورة ٤) والأحذية المزال الجزء الأمامي أو الخلفي منها وذلك لتخفيف الضغط على مكان القرحة (صورة ٥) ومن الأحذية المصنعة من الجبس الزجاجي لكل مريض حسب مايناسبة سواء كان الجبس حتى الكاحل (صورة ٦) أو حتى مستوى الركبة (صورة ٧)**



٧



٦



٥

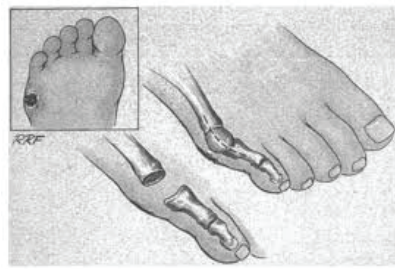


٤

٣. **الوسائل الجراحية:** وهي الوسائل التي قد نحتاج إليها بجانب الطرق العادية أو في حالة فشل الطرق العادية في تقليل الضغط على باطن القدم ومن أشهرها عمليات تثبيت الكاحل في مرضى شاركوت المزمن (صورة ٨) وعمليات لتصحيح إوجاج الأصابع (صورة ٩) بالإضافة إلى بعض الطرق التجميلية الحديثة المستخدمة كحقن الفيالار والبوتكس كما يحدث في عمليات تجميل الوجه (صورة ١٠) ولكن هذه الطرق تحتاج إلى جراحين متمرسين جداً في هذا المجال لأن فشل هذه الجراحات قد يؤدي إلى مضاعفات كثيرة منها تشوه المفصل وحدوث قرح جديدة في أماكن أخرى من القدم.



١٠



٩



٨

### خلاصة القول:

يمكن أن تكون تقنيات ووسائل تخفيف الضغط على القدم فعالة في علاج قرحة القدم السكري والوقاية من بتر الأطراف السفلية ولكل منها المزايا والعيوب ولا يمكن اعتبار وسيلة واحدة منها علاج سحري في علاج قرحة القدم السكري ولكن إستشارة الطبيب المختص والفحص الجيد والدقيق للقدم والإهتمام ببعض التفاصيل اليومية الصغيرة جداً في حياة المريض كلها عوامل مهمة جداً في إختيار الوسيلة المناسبة لعلاج قرحة القدم السكري.



## السكري والتهاب القدم

### د/ آية البيلى

مدرس السكر والغدد الصماء  
كلية الطب - جامعة المنصورة

#### هل هناك علاقة بين السكري وزيادة الإلتهاب والعدوى؟

نعم وذلك لوجود عدة عوامل :

- ارتفاع معدل السكر يمثل بيئة مناسبة لتكاثر الميكروبات وإنتشار العدوى
- قصور الدورة الدموية بالقدمين في مرضى السكري
- الإعتلال العصبي الذى يسببه مرض السكري مما يؤدي إلى زيادة نسبة القرح و الجروح
- اعتلال ونقص المناعة في مرضى السكري

#### ما هو معدل حدوث العدوى بالقدم السكري ؟ وماهي مضاعفاتها؟

٦٠٪ من جروح القدم السكري تصاب بالعدوى البكتيرية و ٢٠٪ من هذه الحالات تعالج بالبتر وتزداد نسبة المضاعفات التي قد تؤثر سلباً على حياة مريض السكر تصل إلى ٦٠٪ بعد البتر

#### كيفية تشخيص العدوى؟

ملاحظة تغير اللون (إحمرار القدم) ؛ زيادة الحرارة في القدم المصابة ؛ ألم ؛ إفرازات صديدية ؛ رائحة كريهة وصعوبة التحكم في معدلات السكر بالدم (إرتفاع أو إنخفاض شديد في معدل السكر)

لذلك: لابد عزيزي مريض السكري الذهاب إلى الطبيب المتخصص عند ملاحظة هذه التغيرات ليقوم الطبيب بالتشخيص ومعرفة شدة الإلتهاب من خفيف و متوسط إلى حاد؛ حيث يعتمد علاج الحالة على شدة العدوى فإذا كانت خفيفة إلى متوسطة فمن الممكن أن يتم العلاج بالمنزل وتناول العلاج عن طريق الفم أما في الحالات الحادة يجب حجز المريض بالمستشفى و تناول العلاج عن طريق الحقن الوريدي

#### كيفية الوقاية من التهاب قدم مريض السكري:

- فحص القدمين يومياً والبحث عن أي قرح؛ شروخ؛ تشققات او إحمرار



- تنظيف القدمين يومياً في (بالماء الفاترة وتجفيفهما جيداً)



- تقليم الأظافر بعناية في مستوى مستقيم من جانب لآخر



- ارتداء الجوارب جافة ونظيفة



- التوقف عن التدخين الذي يؤثر على تدفق الدم للقدمين



- ارتداء حذاء طبي مناسب



- التوجه إلى الطبيب في حالة وجود تكلس بالقدم أو تغيير ملاحظة بالأظافر أ القدم. ويجب أن نتذكر دائماً أن أتباع هذه الخطوات البسيطة هو الطريق البسيط و الأمن لمنع حدوث مضاعفات القدم السكري

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 يرجى 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