

# سكر مصر

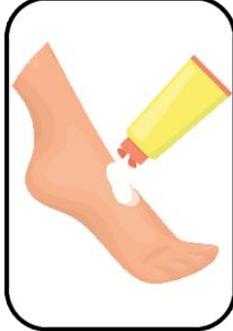
## العناية بالقدم



١- اغسل قدميك يوميًا بالماء الدافئ والصابون



٢- جفف قدميك بمنشفة قطنية، والتركيز على التجفيف بين الأصابع



٣- رطب القدمين بالكريمات المرطبة وتجنب وضع الكريم بين الأصابع



٤- افحص قدميك وأصابع قدميك يوميًا



٥- تقليم الأظافر بشكل مستقيم وتجنب قص زوايا الظفر لتفادي الجروح



٦- يجب ارتداء الشرايب عند الحاجة وتجنب استمرارية استعماله



٧- ارتداء الحذاء المناسب لمرضى السكري



٨- لا تمشي حافي القدمين في الداخل أو الخارج



٩- افحص الحذاء من الداخل قبل ارتدائه