





15 نصيحة للحفاظ على القدم السكرية

- 1. تجنب المشي حفاة
- 2. تجنب المشي على أسطح غير مستوية
- 3. تجنب المشي لمسافات طويلة
- 4. تجنب المشي في الطقس الحار أو البارد
- 5. تجنب المشي في الأماكن الموحلة
- 6. تجنب المشي في الأماكن المزدحمة
- 7. تجنب المشي في الأماكن المظلمة
- 8. تجنب المشي في الأماكن الملوثة
- 9. تجنب المشي في الأماكن المزدحمة
- 10. تجنب المشي في الأماكن المظلمة
- 11. تجنب المشي في الأماكن الملوثة
- 12. تجنب المشي في الأماكن المزدحمة
- 13. تجنب المشي في الأماكن المظلمة
- 14. تجنب المشي في الأماكن الملوثة
- 15. تجنب المشي في الأماكن المزدحمة





15 نصيحة للوقاية من القدم السكرية

فحص القدمين
لضمان عدم الإصابة بجروح

احذر المشي
حافي القدمين

ارتدِ حذاءك يوميا
درجة حرارة مناسبة

ارتدِ حذاء الجوارب جيدا
قبل الاستعمال

اتصل بالطبيب المختص
حال أي إصابة بالقدم

افحص الحذاء من الداخل
لتجنب الأشياء الحادة

تجنب المشي على
الأسطح

احذر اللعب
بالبشر

جفف قدميك
خاصة بين الأصابع

احذر من استخدام
أدوات حادة في الأقدام

تغطية شقوق
الجلد بضمادات معقمة

احذر تعريض القدمين
لدرجات حرارة عالية

التأكد من مقاس
الحذاء المناسب لك

العناية بالجرح لأنه يستغرق
وقتا طويلا في الالتئام

تجنب المشي

م. م/ هادي

نعيم

رئيس القسم

أولاد عبد الوهاب

الطابق / الثامنة









Faculty of Nursing
Community Health Science
Department
Diabetic foot

STERILE GLOVES

SPYGLASS
VARIOMETER

Diabetic foot

Diabetic foot







15 نصيحة للوقاية من القدم السكري

- فحص القدمين
- استمعان عدم الإصابة
- احذر المشي حافي القدمين
- اغسل قدميك يوميا في درجة حرارة مناسبة
- اتصل بالطبيب المختص حال أي إصابة بالقدم
- احرص على تقليم الأظفار
- احقق قدميك خاصة بين الأصابع
- تغطية شقوق الجلد بضمادات معقمة
- احذر من استخدام أدوات حادة في الأقدام
- احذر تعريض القدمين لدرجات حرارة عالية
- تناخد من مقاس الحذاء المناسب لك
- بما مرطبا
- دميك لمنع التشقق يوميا
- العناية بالجرح لأنه يستغرق وقتا طويلا في الالتئام



نبيه نعيم

رئيس القسم

د. عبد الله







15 نصيحة للوقاية من القدم السكرية

- افحص القدمين يوميا
- اذا لم تكن متأكد من الإصابة بآية جروح
- افحص الجوارب قبل الاستعمال
- افحص الحذاء من الداخل
- لتجنب الأشياء الحادة
- احذر العيش بالبيوت
- احذر من استخدام أدوات حادة في الأقدام
- احذر تعريض القدمين لدرجات حرارة عالية
- احذر المشي حافي القدمين
- اغسل قدميك يوميا في درجة حرارة مناسبة
- اتصل بالطبيب المختص حال أي إصابة بالقدم
- احرص على تقليم الأظفار
- حفظ قدميك خاصة بين الأصابع
- تغطية شقوق الجلد بضمادات معقمة
- التأكد من مقاس الحذاء المناسب لك
- ضع خدوما مرطبا على قدميك لمنع التشقق يوميا
- العناية بالجرح لأنه يستغرق وقتا طويلا في الالتئام

م.م. نعيم
رئيس القسم
د. لولة عبد الوهيد
اعداد الدفعة / الثامنة





Tanta University
Faculty Of Nursing
Community Health Nursing
Department

Diabetic foot

- 1 This is the initial stage in the path, which is the first stage. It is characterized by the presence of a small ulcer on the foot, which is usually on the heel of the foot. The ulcer is usually small and is usually on the heel of the foot. The ulcer is usually small and is usually on the heel of the foot.
- 2 In this stage, the ulcer is usually on the heel of the foot. The ulcer is usually small and is usually on the heel of the foot. The ulcer is usually small and is usually on the heel of the foot.
- 3 In this stage, the ulcer is usually on the heel of the foot. The ulcer is usually small and is usually on the heel of the foot. The ulcer is usually small and is usually on the heel of the foot.
- 4 This is the final stage in the path, which is the final stage. It is characterized by the presence of a large ulcer on the foot, which is usually on the heel of the foot. The ulcer is usually large and is usually on the heel of the foot.
- 5 This stage is when you have a large ulcer on the foot, which is usually on the heel of the foot. The ulcer is usually large and is usually on the heel of the foot.







15 نصيحة للوقاية من القدم السوداء

- افحص يديك يومياً
- احذر المشي حافي القدمين
- اغسل قدميك يومياً في درجة حرارة مناسبة
- افحص الجوارب جيداً قبل الاستعمال
- اتصل بالطبيب المختص حال أي إصابة بالقدم
- افحص الحذاء من الداخل لتجنب الأشياء الحادة
- احرص على تقليم الأظفار
- احذر العيت بالبيوت
- جفف قدميك خاصة بين الأصابع
- احذر من استخدام أدوات حادة في الأقدام
- تغطية شقوق الجلد بضمادات معقمة
- احذر تعريض القدمين لدرجات حرارة عالية
- ارتداء ملابس مناسبة
- العناية بالجرح لأنه يستغرق وقتاً طويلاً في الالتئام
- ارتدئ يومياً

م. م. هادي
رئيس القسم
لولة عبد الوهاب
م. م. / الشامنه مكتب



اليوم العالمي للسكر
WORLD DIABETES DAY

15 نصيحة للوقاية من القدم السكرية

فحص القدمين
من جانب إلى آخر

احذر المشي
حافي القدمين

اغسل قدميك يوميا
في درجة حرارة مناسبة

اسحق الجوارب جيدا
قبل الاستعمال

اتصل بالطبيب المختص
حال أي إصابة بالقدم

افحص الحذاء من الداخل
لتجنب الأشياء الحادة

احرص على
تقليم الأظافر

احذر العبث
بالبثورات

حفف قدميك
خاصة بين الأصابع

احذر من استخدام
أدوات حادة في الأقدام

تغطية شقوق
الجلد بضمادات معقمة

احذر تعريض القدمين
لدرجات حرارة عالية

التأكد من مقاس
الحذاء المناسب لك

العناية بالجروح لانه
وقتها طويلا في العلاج

ضع
على

رئيس القسم
د. عبد الوهاب
الثامنة م













15 نصيحة للوقاية من القدم السكرية



افحصي القدمين يوميا
او انا ع ارضاه - جروح

احذر المشي
حافي القدمين

اغسل قدميك يوميا
في درجة حرارة مناسبة

احص الجوزاب جيدا
قبل الاستعمال

اتصل بالطبيب المختص
حال اي إصابة بالقدم

افحص الحذاء من الداخل
لتجنب الأشياء الحادة

احرص على
تقليم الأظافر

احذر العبث
بالبثرات

جفف قدميك
خاصة بين الأصابع

احذر من استخدام
أدوات حادة في الأقدام

تغطية شقوق
الجلد بضمادات معقمة

احذر تعريض القدمين
لدرجات حرارة عالية

التأكد من مقاس
الحذاء المناسب لك

العناية بالجرح لانه يستغرق
وقتا طويلا في الالتئام

ضع كريم
على القدمين

م. م / هدير بس

م

ئيس القسم

له عبد الوهاب

الشامنه مكثف











10:59

TUESDAY, 12/9/25



15 نصيحة للوقاية من القدم السكرية



افحص القدمين يومياً
لممان عدم الإصابة بالجلوح

احذر المشي حافي القدمين

اغسل قدميك يوميا
في درجة حرارة مناسبة

افحص الجوارب جيداً
قبل الاستعمال

اتصل بالطبيب المختص
حال أي إصابة بالقدم

افحص الحذاء من الداخل
لتجنب الأشياء الحادة

احرص على
تقليم الأظافر

احذر العبث
بالبشرات

جفف قدميك
خاصة بين الأصابع

احذر من استخدام أدوات حادة في الأقدام

تغطية شقوق
الجلد بضمادات معقمة

احذر تعريض القدمين
لدرجات حرارة عالية

التأكد من مقاس
الحذاء المناسب لك

العناية بالجرح لأنه يستغرق وقتاً طويلاً في الالتئام

ضع كريمًا مرطبًا
على قدميك لمنع التشقق يوميًا





"بالانضباط والإصرار، يتمول السكري
من تحدٍ إلى إنجاز يومي."

صحة_مجتمع
تمرير_طنطا

لَا تَعْلَمُونَ
بِت عَنْكَ أَوْ
ك ..
يُرِيدُ لَكَ
نُكْمَهُ لَا



"كل قياس للسكر هو خطوة زكاء،
مش خطوة خوف."

صحة_مجتمع
تمرير_طنطا





