

Advice of looking after your Charcot foot to reduce the risk of amputation

نصيحة للعناية بقدم شاركوت للحد من خطر البتير

معلومات عن داء السكري وتقديم
النصيحة لحماية حياتك وأطراف الجسم



نصائح فردية

ما الذي يمكنني القيام به للحد من مخاطر تطور المشكلة؟

- ❖ يجب عليك حضور مواعيدك مع أحد المختصين من مركز القدم السكري التخصصي.
- ❖ في حال تم وصف حذاء معين لك، عليك الالتزام بارتداء هذا الحذاء.
- ❖ حيث يمكن للأحذية الطبية أن تقلل من خطر القرحة ولكنها لا تمنعه تماماً. كما يمكن أن تقلل الأحذية الطبية من خطر البتر ولكن أيضاً لا تمنعه تماماً.

كيف يمكنني الحد من المشكلة؟

- ❖ يجب عليك اتباع المشورة الطبية التي تم تزويدك بها. كما عليك تخفيف من ثقل وزنك على قدمك بقدر الامكان. حيث أن قدم شاركوت يمكن أن تسبب العجز في حال لم يتم علاجها بشكل مناسب.
- ❖ النصائح التالية ستساعدك على متابعة حالتك:
- ❖ حاول أن تبقى مرض السكري تحت السيطرة من خلال اتباعك للنصائح التي تم تزويدك بها من قبل.
- ❖ استمر في فحص كلا قدميك بين المواعيد ومراجعة خدمة أخصائي القدم.
- ❖ اتبع الرعاية والمشورة التي تم تقديمها لك من أجل حماية قدمك المصابة بقدم شاركوت.
- ❖ تأكد من ارتداء الأحذية المناسبة حيث سيكون هناك المزيد من الضغط على قدمك الأخرى السليمة مما قد يسبب مشكلة أخرى.
- ❖ يمكنك الحصول على المشورة من أخصائي القدم السكري حول تحمل الوزن، والأجهزة المساعدة اللازمة مثل العكازات أو الكرسي المتحرك الذي يمكنك من خلاله تخفيف ثقل الوزن على القدم.
- ❖ أخصائي القدم السكري موجود لمساعدتك على العناية بقدم شاركوت، كما أنه على أتم الاستعداد لتقديم المشورة والاجابة على أي استفسارات لديك.

عندما تستقر حالتك

حتى مع وجود العلاج المناسب قد يحصل هناك تغير في شكل القدم. إذا احتجت لوصفات لأحذية طبية ونعال سوف تحتاج إلى اجراء فحوصات منتظمة مع أخصائي القدم أو ربما مع أخصائي العظام مع تدريب متخصص.

أرقام الاتصال المحلية

فريق العناية بالقدمين متعدد الاختصاصات

قسم رعاية الأرجل أو فريق حماية القدم

عيادة الطبيب العام

هذه النشرة هي لجميع مرضى السكري، بما في ذلك الأطفال فوق سن 12.

استنادا إلى النشرة الأصلية التي تم انتاجها من قبل مركز

Scottish Diabetes Group - Foot Action Group، بمساعدة من

مستخدمي الخدمة. مملوكة من قبل كلية طب الأقدام © تاريخ النشر: مارس

2018 تاريخ المراجعة: مارس 2023. نرحب بملاحظاتكم على هذه النشرة.

يرجى إرسالها إلى كلية طب الأقدام في footlit@scpod.org

www.feetforlife.org/footcareleaflets

انتاج سكوتيش ديابيتيس جروب - فوت أكشن جروب

MLT.C
HACO
T.18_0
8828

ما هي قدم شاركوت ؟

قدم شاركوت هي أحد مضاعفات مرض السكري والتي قد تنتج عن تلف في الأعصاب الطرفية (الاعتلال العصبي) في قدميك.

ينبغي أن يتم متابعة قدم شاركوت من قبل أخصائيين في مضاعفات القدم الناتج عن مرض السكري. سيتم إحالتك بواسطة أخصائي أقدام ذو خبرة ومهارات عالية لتوفير العلاج المناسب وتمكينك من الوصول الى فريق طبي متعدد التخصصات.

يمكن أن تسبب قدم شاركوت هشاشة عظام القدم، مما يعني إمكانية التعرض للكسر بسهولة حتى دون التعرض لإصابة مباشرة. معظم المرضى لا يتذكرون حدوث إصابات سابقة. إذا كنت من المرضى المصابين بتلف في أعصاب الأقدام قد تكون قادراً على المشي على القدم بعد اصابتها دون الشعور بالألم، وفي حال حدوث الإصابة يمكن أن يؤدي إلى تشوهات بالقدم وتغير شكلها نهائياً مما يجعل العثور على حذاء ملائم صعباً. لذا من المهم ملاحظة أي مشكلة مبكراً للحصول على المساعدة اللازمة.

ملاحظة: أي تغير بشكل القدم يزيد من احتمالية الإصابة بتقرحات القدم.

قدم شاركوت المصابة أو غير المصابة بالتقرحات معرضة لمضاعفات خطيرة مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالسكتات القلبية والسكتات الدماغية وبتنر الأقدام أو الساق أو الوفاة. إن السيطرة على مرض السكري والكولسترول وضغط الدم والتوقف عن التدخين وممارسة التمارين الرياضية التي تساعد على توسيع الأوعية الدموية والتحكم في الوزن تساعد على التقليل من الخطر الذي يمكن أن يهدد الحياة أو أطراف الجسم.

سيحتاج الأشخاص المصابين بقدم شاركوت الى سؤال فريق أخصائي مرض السكري حول التمارين القلبية التي لا تتطلب حمل أوزان من أجل تخفيف تعرض القدم المتضررة لمزيد من الأوزان.

ملاحظة: قد تكون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية إذا كان لديك تاريخ عائلي لأمراض القلب.

إذا ظهرت لديك إحدى الأعراض التالية، عليك التواصل مع فريق رعاية القدم متعدد التخصصات، قسم طب الأقدام أو الطبيب العام لأخذ المشورة المناسبة في أقرب وقت ممكن (في غضون 24 ساعة).

- ❖ ظهور احمرار أو سخونة أو تورم بالقدم.
- ❖ جرح جديد أو تشققات في الجلد
- ❖ احمرار جديد أو تغيير لون إحدى الأصابع أو القدم.
- ❖ ألم جديد وغير مفسر.

في حال اكتشافك لأي تشققات أو بثور في الجلد، قم بتغطيتها بواسطة ضمادة معقمة. لا تقم بلمس هذه البثور حتى لا تتفجر.

إذا كان فريق رعاية القدم الخاص بك أو قسم طب الأقدام أو الطبيب غير متاح ولا يوجد أي علامة للشفاء في غضون 24 ساعة، الرجاء التوجه الى أقرب قسم طوارئ في منطقتك مع اصطحاب هذه النشرة معك.

كيف أعرف أنني مصاب بقدم شاركوت ؟

العلامات المبكرة لقدم شاركوت هي حدوث تورم وسخونة في المنطقة المصابة من القدم أو الكاحل.

قد يكون هناك أيضاً بعض الاحمرار، والذي هو في غالب الأحيان نتيجة التهاب. عادة لا يكون هناك ألم (بسبب تلف في الأعصاب)، إلا أن هذا لا يحدث في جميع الحالات. في معظم الحالات تكون الإصابة في قدم واحدة فقط.

مع ذلك، في بعض الحالات النادرة يمكن أن تكون الإصابة في كلا القدمين، وإن لم يكن في الوقت نفسه.

قد تصبح قدمك مشوهة إن لم تحصل على العلاج المناسب في وقت مبكر بما فيه الكفاية.

من المسؤول عن معالجة قدمي ؟

في الوضع الطبيعي، سيكون من اختصاص أخصائي القدم السكري معالجة قدمك المصابة. وقد يكون هناك مجموعة متنوعة من

المتخصصين في الرعاية الصحية أو أفراد ذوو خبرة في علاج هكذا حالات.

ما هو الهدف من العلاج؟

- ❖ هناك ثلاثة أهداف مهمة لعلاج قدم شاركوت
- ❖ تجنب حدوث تغيير دائم في شكل القدم
- ❖ تجنب حدوث أي مضاعفات مستقبلية
- ❖ تقليل المخاطر على الحياة وأطراف الجسم.

مما سيتكون العلاج ؟

العلاج الفعال الوحيد هو التقليل من ثقل الوزن على القدم لتجنب حدوث أي تحرك للمفصل أو تشوه في القدم. يتم القيام بها بالإضافة الى استخدام الجبيرة (كما في حال الكسر)، قد تضطر الى ارتداء الجبيرة لمدة ثلاثة مرات أطول من شخص لا يعاني من مرض السكري و يعاني من نفس الإصابة.

سيكون العلاج الذي سنتلقاه بناءً على طريقة العلاج التي ينصح بها أخصائيو القدم السكري.

الخيارات المتاحة للعلاج

- ❖ جبيرة/جبس بلاستيكية قد يضعها لك أخصائي الرعاية الصحية وسيقوم بمتابعتها وتغييرها عن الحاجة.
 - ❖ جبيرة خاصة خاصة يمكنك المشي بها باستخدام نعال خاص والتي قد يضعها أخصائي الرعاية الصحية وبتابعها.
 - ❖ سوف تحتاج الى مواعيد دورية مع أخصائي القدم السكري لمتابعة درجة حرارة القدم.
 - ❖ قد تحتاج للقيام بالأشعة السينية (عند الحاجة)
- هذه الطرق أثبت نجاحها في علاج قدم شاركوت ولكن يجب عليك الاستمرار باتباع النصائح المعطاة لك.