

مستوى الخطر في القدم لديك

أظهرت أحدث فحوصات القدم الخاصة بك أن خطر حدوث مضاعفات في القدم وقرح القدم بسبب مرض السكري هي:
منخفضة / متوسطة / عالية / حالة سكون

أرقام الاتصال المحلية

قسم القدم السكري

عيادة الطبيب العام

Advice to help you care for your feet on holiday

**نصائح لمساعدتك في
العناية بقدميك أثناء
العطلة**

معلومات عن داء السكري وتقديم
النصيحة لحماية حياتك وأطراف الجسم

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

استنادا إلى النشرة الأصلية التي تم إنتاجها من قبل مركز سكوتش ديابيتيس جروب - فوت أكشن جروب، بمساعدة من مستخدمى الخدمة. مملوكة من قبل كلية طب الأقدام © تاريخ النشر: مارس 2018

تاريخ المراجعة: مارس 2023 نحن نرحب بملاحظاتكم على هذه النشرة. يرجى إرسالها إلى كلية طب الأقدام في footlit@scpod.org

www.feetforlife.org/footcareleaflets

إنتاج سكوتش ديابيتيس جروب - فوت أكشن جروب

MLT.C
HACO
T.18_0
8828

ما الذي ينبغي أن أفعله في حال كان لدي مخاوف بشأن قدمي؟

من المهم أن تقوم بفحص قدميك بانتظام، خاصةً عندما تكون في عطلة لأنك قد تكون أكثر نشاطاً من المعتاد.

إذا ظهرت لديك إحدى الأعراض التالية، فمن المهم أن تحصل على المشورة الطبية على الفور، حيث أن أي تأخير قد يكون له عواقب وخيمة على حياتك أو أطرافك.

❖ 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.

عندما تعود الى منزلك عليك ابلاغ فريق العناية بالقدم السكري المتخصص، وقسم أخصائيي القدم السكري، والطبيب العام خلال 24 ساعة.

أقدام سعيدة تعني عطلة سعيدة

العناية بأظافر القدم: استمر بقص أظافر قدميك كما نصحك أخصائي

سكري الخاص بك

المشي حافي القدمين: ارتدي دائماً حذاءك حتى ولو كنت على

البحر. يمكن أن تصبح الرمال ساخنة لدرجة أن تحرق قدميك

دون أن تشعر. إذا أردت الدخول إلى البحر فعليك لبس أحذية مناسبة

مثل البلاستيكية لحماية قدميك وتجنب ارتداء الأحذية من نوع الزحاف

لأن ذلك قد يسبب بثوراً بين أصابع قدميك.

الأحذية الطبية

إذا تم تزويدك بوصفة حذاء طبي، لا ترتدي أي حذاء آخر خلال

العطلة إلا في حال كنت داخل مياه البحر.

التشققات صغيرة والبثور

قم بأخذ مجموعة صغيرة من الإسعافات الأولية والتي تحتوي على

ضمادات شاش معقمة وضمادات لاصقة. في حال ظهور بثور أو

تشققات استخدم مطهر مخففاً على الشاش وقم بمسح الجرح ومن ثم

ضع ضمادة جافة معقمة. لا تستخدم القطن في هذه الحالة.

الأدوية والوصفات الطبية

تأكد من أخذ كافة المضادات الحيوية والضمادات، والنعال والأحذية

الذي تم وصفها لك مسبقاً. إذا كنت مدخناً ننصحك بشدة أن تتوقف،

وذلك لان التدخين يؤثر على الدورة الدموية ويمكن أن يزيد من خطر

بتر القدم.

تجنب درجات الحرارة المرتفعة والمنخفضة

لتجنب حروق الشمس قم باستخدام واقي الشمس مع عامل وقاية

عالي 30 أو أعلى، أو قم بتغطية قدميك من الشمس ولا تستخدم أقمشة

ذات لون داكن لحماية قدميك لأنها تمتص الحرارة ويمكنها حرق قدميك.

إذا كانت لديك أية مخاوف أو اكتشفت أي مضاعفات في قدميك،

اتصل بعيادة العناية بالقدم السكري أو بالطبيب للحصول على النصيحة

على الفور.



pel 25866 revised April 2018

لماذا علي أن أكون حذراً على أقدامي عندما أكون في عطلة؟

لقد تم تزويدك بهذه النشرة وذلك لأنك لأنتك ستذهب أو تفكر

في عطلة. ولأنك تعاني من داء السكري، فإن قدميك معرضة

أو لمضاعفات. ويمكن أن تزيد هذه المخاطر في بعض الأحيان أثناء

العطلة. عندما تكون في العطلة يتغير روتين حياتك وبيتك وتكون أكثر

نشاطاً من المعتاد، مما قد يزيد من احتمالية حدوث مضاعفات خطيرة

لقدميك. إذا اكتشفت بثوراً صغيرةً أو تشققات أو جرح في قدميك، قم

بتغطيتها بواسطة ضمادة معقمة. كما لا تقوم بفتح البثور.

تحتوي هذه النشرة على نصائح لمساعدتك في رعاية قدميك بنفسك أثناء

الاستمتاع بعطلتك.

ما الذي يمكن أن أفعله لتقليل خطر المضاعفات في القدم؟

خلال الرحلة

يمكن أن تؤثر الرحلات الطويلة على تورم قدميك. لذا حاول المشي

نصف ساعة يومياً إن كان ذلك ممكناً حتى ولو لمسافة صغيرة، فإن

ذلك يساعد على تخفيف تورم القدمين. تذكر أيضاً أنه ممكن أن تتورم

القدمين نتيجة الحرارة العالية، لذا تأكد دائماً أن لا يكون حذاءك ضيقاً

على قدميك.

تفقد قدميك يومياً

يجب أن تتحقق من قدميك مرة واحدة على الأقل يومياً بحثاً عن أي

بثور أو تشققات في الجلد أو ألم أو أي علامات للالتهاب مثل التورم أو

الحرارة أو الاحمرار، تماماً كما تفعل في المنزل.

العناية ببشرة القدمين

يجب عليك أن تغسل قدميك يومياً بالماء الدافئ والقليل من الصابون.

اغسلهم جيداً وجففهما بعناية وبالأخص بين الأصابع. لا تقم بوضع

قدميك بالماء لفترة طويلة وذلك لأنه قد يضر بالبشرة. إذا كانت بشرتك

جافة، ضع كريما مرطبا، وتجنب المناطق بين أصابع قدميك. قد تحتاج

إلى استخدام كريم مرطب إضافي إذا كانت بشرتك جافة جداً في الطقس

الحار أو البارد.