

إذا تم تزويدك بالأحذية سيكون هذا بناءً على وصفة طبية. لذا عليك اتباع تعليمات أخصائي تقويم العظام (الشخص الذي صمم أو وصف الأحذية الخاصة بك) أو تعليمات أخصائي الأقدام. في البداية عليك ارتداء الحذاء لمدة قصيرة في منزلك والتحقق من حدوث أي مشاكل مثل الاحمرار الناجم عن الاحتكاك أو الضغط. في حال حدوث ذلك عليك الاتصال بأخصائي الأقدام أو أخصائي تقويم العظام على الفور. عندما تشعر بالرضا، أنت والإخصائي الذي وصف لك الحذاء، بعد ارتداء الزوج الأول سيتم تزويدك بزوج ثانٍ. يجب أن لا ترتدي سوى هذا الحذاء، كما من المهم أيضاً ارتدائه داخل المنزل وخارجه.

عادة ما يتم وصف الأحذية مع النعل الداخلي. هذا جزء مهم من الأحذية الخاصة بك ويجب عليك إزالتها فقط بناءً على توصية أخصائي القدمين أو أخصائي تقويم العظام. كما من المهم أن تتحقق من داخل أحذيتك يومياً للتأكد من عدم سقوط أي شيء داخلها، وأنه لا يوجد ضرر على النعل أو البطانة.

إذا لاحظت أي تآكل أو ضرر لحق بالأحذية، فيجب عليك الاتصال بأخصائي تقويم العظام أو أخصائي القدمين حتى تتمكن من إصلاحها. أيًا كان من زودك بالحذاء الطبي سيقدم لك المشورة حول أية إصلاحات أو تعديلات لازمة للتأكد من أنها مازالت ضمن الوصفة الطبية.

### الجوارب والكسرات، الجوارب الضاغطة

يجب تغيير جواربك أو الكسرات أو الجوارب الطويلة يومياً. لا ينبغي أن تكون هذه الجوارب لديها مرابط كبيرة كما يجب أن لا يكون لديها قمم مرنة. هناك بعض محلات تجارية تقوم ببيع منتجات مناسبة - أسأل طبيب الأرجل عن التفاصيل. يجب أن تكون كل جواربك مناسبة لحجم قدميك.

تذكر: إذا لم تكن متأكدًا من أي حذاء أو جوارب ترتديها أو أحذية جديدة قمت بشرائها، سيكون أخصائي القدم الخاص بك سعيدًا لتقديم المشورة لك.

### نصائح فردية

#### 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 العناية بالقدمين

الطبيب العام

قسم تقويم العظام

هذه النشرة هي لجميع مرضى السكري، بما في ذلك الأطفال فوق سن 12. استنادًا إلى النشرة الأصلية التي تم إنتاجها من قبل مركز سكوتش ديابيتيس جروب - فوت أكشن جروب، بمساعدة من مستخدمي 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](mailto:footlit@scpod.org)  
www.feetforlife.org/footcareleaflets  
انتاج سكوتش ديابيتيس جروب - فوت أكشن جروب

MLT.C  
HACO  
T.18\_0  
8828

### Footwear advice to reduce the risk of amputation

### نصائح حول الأحذية الطبية للحد من مخاطر البتير

معلومات عن داء السكري وتقديم  
النصيحة لحماية حياتك وأطراف الجسم

## الأحذية ومرض السكري

تزدك هذه النشرة بالنصائح اللازمة حول الأحذية المناسبة لارتدائها، وذلك أهدأ بعين الاعتبار شكل القدم والوضع الصحي لمريض السكري. تعتبر الأحذية غير المناسبة أكثر الأسباب شيوعاً لمشاكل القدم لمريض السكر.

### لماذا يشكل مرض السكري خطراً على الأقدام؟

إن تطور جروح الأقدام لدى مريض السكري خطيراً لأنه يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالأزمات القلبية، والسكتات الدماغية، وبتتر القدم أو الساق والموت المبكر.

إن السيطرة على مرض السكري والكولسترول وضغط الدم والتوقف عن التدخين وممارسة التمارين الرياضية التي تساعد على التوسع في الأوعية الدموية والتحكم في الوزن تساعد على التقليل من الخطر الذي يمكن أن يهدد الحياة أو أطراف الجسم.

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 بفتح هذه البثور.

## ما الذي يمكنني فعله لتقليل مخاطر التعرض لمضاعفات؟

### تفقد قدميك يوماً

قم بفحص قدميك في كل مرة تقوم بنزع الحذاء أو الجوارب، وتأكد من عدم وجود أي احمرار أو بثور.

### تفحص أذنيك

تتقق من أسفل حذائك قبل ارتدائه، للتأكد من عدم وجود أي شيء حاد كسمار أو زجاج أو دبوس مخترق للحذاء. كما ننصح بتفقد حذائك من الداخل بواسطة يديك للتحقق من عدم وجود أي شيء صغير قد سقط بداخله كالحجارة الصغيرة.

### شكل قدميك

يمكن لشكل قدميك أن تتغير مع مرور الوقت، لذا عند شرائك لحذاء جديد تأكد من ملائته جيداً.

## شراء حذاء جديد

### احصل على قياس قدميك

قم بقياس قدميك وتأكد من ملائمة حذائك الجديد بشكل صحيح.

### الأحذية المناسبة

تأكد من ملائمة الحذاء لحجم قدميك من حيث الطول والعرض والعمق. إذا كان الحذاء ضيق فإنه سيعمل على الضغط على أصابع القدم.

### جرب دائماً الحذاء بكلا القدمين

عند شراءك حذاء جديد قم بتجربة الحذاء بكلا القدمين. غالباً ما يكون هناك اختلاف في قياس أحد القدمين.

### قم شراء حذائك بنفسك

إذا كان ذلك ممكناً قم بشراء حذائك بنفسك ولا تطلب من أحد شراءه لك.

### ارتدي الحذاء الجديد داخل المنزل

قم بارتداء الحذاء الجديد داخل المنزل لمدة 20 دقيقة ثم بعدها تفحص قدميك. في حال وجود احمرار ناتج عن الضغط أو الاحتكاك، بإمكانك إعادة الحذاء الى المتجر. ولكن هذا فقط ممكناً في حال لم تكن قد ارتديته خارج المنزل.

## نصيحة حول الأحذية الجديدة

إذا لم تكن متأكداً حول حذائك الجديد، قم باستشارة أخصائي طب الأقدام قبل ارتدائها.

## الأحذية الموصى بها

### أنواع الأحذية

حذاء ملائم بوجود رابط أو شريط لاصق سيكون أفضل لقدميك. سوف تساعد هذه الأربطة على إبقاء قدمك ثابتة في مكانها داخل الحذاء وتمنع من حدوث الاحتكاكات.

### ارتفاع كعب الحذاء

يجب أن لا يزيد ارتفاع كعب حذاءك عن 2.5 سم (1 بوصة)

### المواد الطبيعية

يفضل إذا أمكن أن تكون الجهة العلوية من الحذاء مصنوعة من المواد الطبيعية مثل الجلد الناعم. حيث أن الجلد سيكون مناسباً لقدميك دون أن يتسبب في أية احتكاكات أو تورم للقدم.

## التمزق بعد الاستعمال

### علامات تلف الحذاء

ابحث عن علامات تآكل الحواف في طبقات أو بطانات الحذاء أو في النعل والكعب. تأكد دائماً من أن أذنيك في حالة جيدة وقم باستبدالهم إذا ظهرت هذه العلامات ولا يمكن اصلاحها.