

**High risk of non-healing wounds and amputation**

في حال لم يكن احداً منهم متاحاً، توجه الى أقرب قسم طوارئ في منطقتك، وتذكر دائماً أن أي تأخير في الحصول على المشورة الطبية أو العلاج يمكن أن يؤدي الى مضاعفات خطيرة.

**نصائح فردية**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**الفحص القادم بتاريخ**

الشهر: ...../...../20.....

**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. استناداً إلى النشرة الأصلية التي تم انتاجها من قبل مركز

سكوتيش 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](http://www.feetforlife.org/footcareleaflets)

**الجلد الجاف ومسامر القدم**

لا تحاول ازالة الجلد الجاف أو مسامر القدم بنفسك. سيقوم أخصائي القدم بإعطائك العلاج المناسب والنصائح ان لزم الأمر.

**علاج مسامر القدم بدون وصفة طبية**

لا تستخدم علاجات مسامر القدم التي تصرف بدون وصفة طبية. لا ينصح بها لأي شخص مصاب بداء السكري وذلك لخطورتها وامكانية أن تؤدي إلى جراح جديدة أو التهاب.

**تجنب درجات الحرارة المرتفعة والمنخفضة**

إذا كانت قدميك باردة. قم بارتداء جوارب. و إياك أن تجلس وتعرض قدميك أمام النار لتدفئتهم. قم بإزالة زجاجات المياه الساخنة أو الوسادات المدفئة من على سريرك قبل النوم.

**تاريخ مرضي بالقرحة**

إذا كنت مصاباً بقرحة من قبل، أو بتر أحد الأطراف، فهناك خطر كبير من احتمالية حدوث قرحة جديدة. إذا قمت بالعناية بقدميك وبمساعدة أخصائي القدم السكري فإنك ستقلل من هذا الخطر أو حدوث مضاعفات جديدة.

**مواعيد الزيارة**

من المهم أن تحرص على حضور جميع المواعيد الخاصة بك مع فريق حماية القدم أو أخصائي العناية بالأقدام، بالإضافة الى المواعيد المعتادة الأخرى لمراجعة مرض السكري، وذلك لأن حضورك لهذه المواعيد سيقول من تطور الخطر.

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

إذا كانت لديك مخاوف أو تم اكتشاف مضاعفات جديدة في قدميك، قم بالتواصل مع فريق رعاية القدمين المتعدد التخصصات، أو قسم العناية بالقدمين المحلي، أو فريق حماية القدمين أو الطبيب العام وذلك للحصول على المشورة الطبية فوراً.

**المخاطر العالية من الجروح الغير قابلة للشفاء ومخاطر البتر**

معلومات عن داء السكري وتقديم النصيحة لحماية حياتك وأطراف الجسم

## لماذا بعد مرض السكري خطيراً على قدميك ؟

مرض السكري هو داء يستمر مدى الحياة وقد يتسبب بمخاطر تهدد الحياة وأطراف الجسم. يمكن أن تحدث هذه المخاطر بسبب تلف في الأعصاب والأوعية الدموية، بما في ذلك الأوعية المزودة للدم للساق والقدم. وهذا يمكن أن يغير:

❖ الشعور بقدميك (اعتلال الأعصاب المحيطة)،

❖ الدورة الدموية في قدميك (الإسكيميا)،

يمكن أن تكون هذه التغييرات تدريجية وقد لا تلاحظها. ولذلك من الضروري فحص أقدامك كل عام من قبل مختص مدرب بشكل جيد في الرعاية الصحية.

## ما هي نتيجة مؤشر فحص قدمي وماذا يعني ذلك؟

إذا أظهرت الفحوصات أن قدميك عرضة للإصابة بجروح غير قابلة للالتئام بسبب مرض السكري. سيقوم أخصائي القدم السكري بإخبارك عن وجود أي من المضاعفات التالية:

❑ وجود جلد صلباً على قدميك.

❑ مشاكل في شكل أصابع القدم أو شكل القدم ككل.

❑ لا يمكنك الاعتناء بقدميك أو ليس لديك من يساعدك على ذلك.

❑ أنت تخضع لعلاج غسيل الكلى

❑ قلة الشعور بالقدمين.

❑ انخفاض الدورة الدموية في القدمين.

بعدها سيتم إحالتك إلى أخصائي القدم السكري لعمل بعض الفحوصات والاتفاق على خطة علاجية. يعد تطور الجروح لدى مرضى السكري خطيراً وذلك لأنه يزيد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية وبتر القدم أو الساق أو الموت المبكر.

إن السيطرة على مرض السكري، والكوليسترول وضغط الدم، والتوقف عن التدخين، وزيادة ممارسة تمارين القلب والأوعية الدموية والتحكم في الوزن يساعد على الحد من خطر هذه المشاكل التي تهدد الحياة والأطراف.

ملاحظة: قد تكون أكثر عرضة لمشاكل القلب والأوعية الدموية إذا كان لديك تاريخ عائلي من أمراض القلب.

بما أن قدميك معرضتان لمخاطر كبيرة، فسوف تحتاج إلى العناية بهما بشكل خاص. كما ستحتاج إلى مراجعات وعلاجات منتظمة من قبل أخصائي طب الأقدام المتخصص في القدم السكري.

إذا قمت باتباع النصائح والمعلومات الموجودة في هذه النشرة، فسوف تساعدك على العناية بقدميك.

ما بين مواعيد زيارتك لأخصائي طب الأقدام، ستساعدك هذه النصائح على الحد من مخاطر تطور مضاعفات تهدد الحياة أو الأطراف.

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.

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 إلى أقرب قسم طوارئ في منطقتك مع اصطحاب هذه النشرة معك.

## ماذا يمكنني أن افعل لتقليل خطر تطور المشكلة ؟

### تفقد قدميك يومياً

يجب أن تتحقق من قدميك يومياً بحثاً عن أي بثور أو تشققات في الجلد أو ألم أو أي علامات للالتهاب مثل التورم أو الحرارة أو الاحمرار.

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

إذا لم تتمكن من القيام بذلك بنفسك، اطلب من شريكك أو الشخص المعتمتي بك.

إذا كانت بشرتك جافة وبها شقوق، استخدم كريم اليوريا عيار 25٪ مرة واحدة في اليوم حتى تتحسن البشرة.

### الأحذية الرديئة

تعد الأحذية الرديئة أحد الأسباب الشائعة لتهدج أو ضرر القدمين.

أخصائي القدم الذي يتابع حالة قدمك سيقوم بتزويدك بالنصائح اللازمة حول الأحذية التي يجب أن ترتديها أو نصائح حول شراء أحذية جديدة.

بناءً على تقييم حالتك سيتم وصف أحذية طبية أو نعال أو كلاهما.

## العناية ببشرة قدميك

يجب أن تغسل قدميك يومياً بالماء الدافئ والصابون الخفيف. اغسلهما جيداً وقم بتجفيفهما بعناية، وبالأخص بين الأصابع. لا تقم بتقيد القدمين بالماء وذلك لأنه يضر ببشرة القدمين. قد لا تكون قادراً على الشعور بدرجة حرارة المياه، لذا قم بفحص درجة الحرارة بواسطة كوعك، أو اطلب مساعدة شخص آخر لقياس درجة الحرارة. إذا كان بشرتك جافة، ضع كريم مرطب، وتجنب وضع الكريم في المناطق بين أصابع قدميك.

## العناية بأظافر القدم

لا تقم بقص أظافر القدم إلا في حال طلب منك أخصائي علاج القدم.

## الجوارب والكلسات، الجوارب الضاغطة

يجب تغيير جواربك أو الكلسات أو الجوارب الطويلة يومياً. لا ينبغي أن تكون هذه الجوارب لديها مرابط كبيرة كما يجب أن لا يكون لديها أطراف مطاطية.

## تجنب المشي حافي القدمين

إذا كنت تمشي حافي القدمين، فأنت تخاطر بإصابة قدمك عن طريق إصابة أصابع القدم أو إمكانية الوقوف على أجسام حادة قد تؤذي الجلد.

## تفحص أذنيك

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

## الأحذية الطبية

إذا تم تزويدك بالأحذية الطبية، 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. يجب أن تكون هذه هي الأحذية الوحيدة التي ترتديها. عادةً ما يتم وصف الأحذية مع النعل الداخلي. حيث أنه جزء مهم من حذائك ويجب عليك إزالته فقط إذا نصحك أخصائي تقويم العظام أو أخصائي القدم بذلك.

الشخص الذي زدك بالحذاء سيقدم لك المشورة حول إصلاحات أو تعديلات بحذائك الطبي، بحيث أنها تطابق الوصفة الطبية الموصوفة لك.

قد تقلل الأحذية الطبية والنعال من خطر الإصابة بالقرحة ولكن لا يمكنها إزالة المخاطر تماماً.