

**العناية بقرحة القدم
السكري للحد من خطر
البتير**

معلومات عن داء السكري وتقديم
النصيحة لحماية حياتك وأطراف الجسم

MLT.C
HACO
T.18_0
8828

إرسالها إلى كلية طب الأقدام في
footlit@scpod.org
www.feetforlife.org/footcareleaflets

انتاج سكوتيش ديابييتيس جروب - فوت أكشن جروب

نصائح فردية

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

الشهر / 20

أرقام الاتصال المحلية

فريق العناية بالقدمين متعدد الاختصاصات

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

قسم رعاية الأرجل أو فريق حماية القدم

عيادة الطبيب العام

.....

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 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

إعادة توزيع الضغط

قم باستخدام أي جهاز يقوم أخصائي القدم أو أخصائي تقويم العظام بتوفيره لك
من أجل المساعدة في إعادة توزيع وزن الجسم على القدم. قد يُطلب منك ارتداء
جبيرة أو حذاء خاص بالمشي أو حذاء خاص للمساعدة في التئام القرحة. يجب
عليك ارتداء هذه الأحذية في جميع الأوقات التي يكون فيها وزن الجسم على
القدم. ننصح باستمرار فحص كلا القدمين بين مواعيد زيارتك لأخصائي الأقدام
والأخذ بالنصائح التي يقدمها لك من أجل حماية قدميك.

تأكد من ارتداء الحذاء المناسب بالقدم الأخرى حيث سيكون هناك مزيداً من
الضغط على هذه القدم والتي يمكن ان يتسبب بمشاكل أخرى.

يمكنك الحصول على المشورة من أخصائي القدم السكري حول حمل الوزن،
والأجهزة المساعدة مثل العكازات أو الكرسي المتحرك الذي يمكنك من خلاله
التخفيف من ثقل الوزن على القدم.

المواعيد مع أخصائي الأقدام

يجب أن تحرص دائماً على الحضور الى مواعيدك حتى يتم علاج القرحة في
الوقت المناسب. قد تحتاج إلى الحضور الى مواعيد منتظمة حتى يتم شفاء
الجرح. كما قد يكون موعدك مع الممرضة في منطقتك أو ممرضة ممارسة أو
الممرض الموجود في الغرفة التي يتم فيها العلاج أو من خلال أخصائي
الأقدام.

العلاج بالمضادات الحيوية

سوف يتم اعطائك المضادات الحيوية في حال وجود أي علامة من علامات
الالتهاب في الجرح أو في الانسجة المجاورة. لذا يرجى ابلاغ الشخص الذي قام
بوصف المضادات الحيوية إذا حصل لك أي مع المضادات الحيوية (مثل
الطفح الجلدي، الغثيان أو الإسهال). في حال عدم وجود الشخص، يرجى ابلاغ
الطبيب على الفور لأخذ المشورة. لا تتوقف عن أخذ المضادات الحيوية إلا في
حال طُلب منك ذلك من خلال الشخص المعالج أو الطبيب. إذا كانت الإصابة
تزداد سوءاً (زيادة الاحمرار، أو الألم أو بأعراض تشبه أعراض الانفلونزا) عندها
قد تحتاج الى الذهاب الى المستشفى للحفاظ على أطرافك وحماية حياتك.

العمليات

في بعض الأحيان، إذا أصبح الالتهاب شديداً فقد تكون بحاجة الى عملية
لتنظيف الجرح. في حال كان الالتهاب أكثر من ذلك فقد يكون هناك حاجة الى
البتير وذلك للحفاظ على باقي أجزاء القدم. في حال عدم وصول الدم بشكل
صحيح الى المنطقة المصابة فقد تحتاج الى عملية لزيادة ضخ الدم الى هذه
المنطقة.

لا يلتئم الجلد بشكل جيد عند بعض المصابين بالسكري عند تعرضهم لإصابة مما يعرضهم الى الالتهاب أو القرحة. حوالي واحد من كل عشر أشخاص مصابين بالسكري سوف يصابون بقرحة بالقدم في مرحلة ما.

يعد تطور القرحة بالقدم لدى مريض السكري خطيراً، وقد يؤدي الى زيادة خطر حدوث النوبات القلبية أو السكتات الدماغية، أو البتر في القدم أو الساق أو الموت المبكر.

يمكن أن يحدث التهاب في قرحة القدم مما قد يزيد من خطر البتر. وفي حال لم يتم علاجها بسرعة وفعاليتها، فإنه يزيد من مخاطر الموت المبكر. في حال كان وصول الدم الى القدمين ضعيفاً فإنه يؤدي أيضاً الى زيادة هذه المخاطر.

إن السيطرة على مرض السكري والكوليسترول 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.

يحتاج الأشخاص المصابين بتقرح بالأقدام إلى سؤال فريق مرضى السكري عن تمارين القلب والأوعية الدموية التي لا تزيد من ثقل الوزن لتجنب تعرضهم لمزيد من الأذى في القدم المصابة.

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

بما أنه لديك **قرحة القدم السكري**، فهذا يعني أنك بحاجة الى العلاج بشكل دوري، سيقوم أخصائيي الأقدام بوضع خطة علاجية لك.

يمكن أن تقلل الأحذية الطبية أو النعال الداخلية من خطر الإصابة بالقرحة ولكن لا تزيل المخاطر تماماً.

ماذا يتوجب عليّ أن أفعل في حال وجود مشكلة في قدمي؟

علامات الخطر:

أثناء علاجك لهذه القرحة، إذا لاحظت أيًا من هذه العلامات الخطيرة، فيجب عليك الاتصال بأحد أعضاء فريق رعاية القدمين المتعدد التخصصات، أو قسم علاج الأقدام أو الطبيب المحلي للحصول على المشورة في أقرب وقت ممكن (خلال 24 ساعة).

- ❖ هل هناك ألم أو خفقان في المنطقة المصابة؟
- ❖ هل تشعر بأن قدمك أكثر سخونة من المعتاد؟
- ❖ هل هناك مناطق جديدة من الاحمرار أو الالتهاب أو التورم؟
- ❖ هل هناك افرازات في قدمك؟
- ❖ هل تشم رائحة غريبة لقدمك؟
- ❖ هل لديك أعراض تشبه أعراض الانفلونزا؟
- ❖ هل لاحظت ظهور طفح جلدي؟
- ❖ هل تشعر بصعوبة بالتنفس؟
- ❖ هل درجة حرارة جسمك أعلى من 38.3 درجة مئوية (101 درجة فهرنهايت) أو أقل من 36 درجة مئوية (96 درجة فهرنهايت)؟

❖ هل معدل ضربات قلبك أعلى من 90 نبضة في الدقيقة؟ في حال اكتشافك لأي تشققات أو بثور في الجلد، قم بتغطيتها بواسطة ضمادة معقمة. لا تقم بفتح هذه البثور. 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.

علاج قرحة القدم السكري

أحياناً تكون القرحة غير ظاهرة على الجلد من الأعلى بسبب كثافة الجلد، وبالتالي تتجمع الأنسجة الميتة حول القرحة. وهذا يتطلب من أخصائيي الأقدام التدخل لإزالة هذه الأنسجة لمساعدة القرحة على

الشفاء. قد يؤدي هذا الى حدوث نزيف في القرحة ولكن هذا الأمر طبيعي. لا تحاول علاج القرحة بنفسك.

ماذا يمكنني أن أفعل حتى أقلل من مخاطر تطور المشكلة؟

لا تحاول ازالة الضمادة الموجودة على القدم إلا في حال تم اعطائك التعليمات عن كيفية ازلتها واستبدالها، على أن يكون لديك ضمادات جديدة مناسبة لتحل محل الضمادات التي تم ازلتها.

واصل من متابعة قدمك يومياً

استمر في فحص اقدمك يومياً وتفقد مناطق أخرى أو علامات خطر جديدة. إن لم تكن باستطاعتك فحص قدمك بنفسك اطلب من شريكك أو الشخص المعتمتي بك.

لا تتسبب في تيلل الضمادات الخاصة بك

التسبب في بلل الضمادات قد يؤدي الى منع الشفاء أو دخول البكتريا الى القرحة. وهذا سوف يؤدي الى مزيداً من المضاعفات. قد يكون أخصائيي القدم الخاص بك قادراً على تزويدك بواقي للحفاظ على جفاف الضمادات. أو سيقوم بإعطائك التعليمات لتأخذها الى طبيبك من أجل أن يقوم بوصف واقي لك. وجود هذا الواقي سيسمح لك بالاغتسال دون التسبب في بلل في الضمادات.

رطوبة قدميك

إذا كان جسمك جافاً، استخدم كريم المرطب يومياً، وتجنب المناطق المتشققة والمناطق بين الأصابع.

بقية القدم المتأثرة

تجنب أي وقوف أو مشي غير ضروري. لا يمكن للجرح الشفاء إذا كان تحت الضغط المستمر، استرح قدر المستطاع، وابق قدمك مرفوعة للمساعدة على الشفاء.