

Looking after your foot in remission, to  
reduce the risk of further ulcers and amputation

## العناية بالقدم في وضع السكون للحد زيادة خطر القرح والبتير

معلومات عن داء السكري وتقديم  
النصيحة لحماية حياتك وأطراف الجسم

## نصائح فردية

### الجلد الجاف ومسمار القدم

لا تحاول إزالة الجلد الجاف أو مسمار القدم بنفسك. سيقوم أخصائي القدم السكري بإعطائك العلاج المناسب والنصائح ان لزم الأمر .

### علاج مسمار القدم بدون وصفة طبية

لا تستخدم علاجات مسمار القدم التي تصرف بدون وصفة طبية. لا ينصح بها لأي شخص مصاب بداء السكري وذلك لأنها يمكن أن تكون خطيرة للغاية و تؤدي إلى جروح جديدة والتهابات.

### تجنب درجات الحرارة المرتفعة والمنخفضة

إذا كانت قدميك باردة. قم بارتداء جوارب. وإياك أن تعرض قدميك للنار لتدفنتهم. قم بإزالة زجاجات المياه الساخنة أو الوسادات المدفئة من على سريرك قبل النوم على السرير.

### مواعيد الزيارة

من المهم حضورك لجميع المواعيد الخاصة بك مع فريق حماية القدم أو أخصائي العناية بالأقدام، بالإضافة الى المواعيد المعتادة الأخرى لمراجعة مرض السكري، وذلك لأن حضورك لهذه المواعيد سيققل 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، فم بالتواصل مع فريق العناية بالقدمين المتعدد التخصصات، أو قسم العناية بالقدمين المحلي، أو فريق حماية القدمين أو الطبيب العام وذلك للحصول على المشورة الطبية فوراً.

في حال لم يكونوا متاحين، 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.

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

سكوتش ديابيتيس جروب - فوت أكشن جروب، بمساعدة من مستخدم

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)

انتاج سكوتش ديابيتيس جروب - فوت أكشن جروب

يعد الوضع الصحي لقدمك **بحالة سكون**، كونك قد أصبت بقرحة القدم من قبل أو بتر أو قدم شاركويت. كونك في هذه الحالة، فهذا يعني أن هناك خطورة كبيرة من تطور المزيد من قرح القدم أو حدوث البتر. قد يكون لديك أيضاً أعراض جديدة لقدم شاركويت. سيقوم أخصائي الأقدام الخاص بك بتحديد أي من الحالات تنطبق على كونك بحالة سكون:

❑ أصبت بقرحة أو قرح للقدم.

❑ تعرضت لبتر الطرف.

❑ لديك قدم شاركويت.

يعد تطور الجروح بالأقدام لدى مرضى السكري خطيراً لارتباطه بزيادة خطر الأزمات القلبية والسكتات الدماغية وبتر القدم أو الساق أو الوفاة المبكرة.

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 تطور هذه المشاكل التي تهدد الحياة والأطراف.

بما أن أقدامك **بحالة سكون** فسوف تحتاج الى العناية بهم بصورة أكبر. سوف تحتاج الى مراجعات منتظمة وعلاج من قبل أخصائي الأقدام ذو الخبرة في قدم السكري.

إذا قمت باتباع النصائح والمعلومات الموجودة في هذه النشرة، فسوف تساعدك على العناية بقدميك ما بين مواعيد زيارتك لأخصائي طب الأقدام، كما ستساعدك هذه النشرة على الحد من خطر تطور هذه المشاكل التي تهدد الحياة والأطراف.

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 مبرر في القدم.

إذا كان فريق العناية بالقدم 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.

**ماذا يمكنني أن افعل لتقليل خطر تطور المشكلة ؟**

❖ **تفقد يومياً قدميك**

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 المعتني بك.

❖ **الأحذية الرديئة**

تعد الأحذية الرديئة أحد الأسباب الشائعة لتهيج أو ضرر القدمين. أخصائي القدم الذي قام بفحص قدميك بنصائح حول الأحذية التي ترتديها ونوعية الأحذية التي يجب شراؤها. بناءً على تقييم حالتك سيتم توصيف 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 بنقع 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. مع تجنب المناطق بين أصابع قدميك.

❖ **العناية بأظافر القدم**

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

❖ **الجوارب والكلسات، الجوارب الضاغطة**

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

❖ **تجنب المشي حافي القدمين**

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

❖ **تفحص أذنيك**

تحقق من أسفل حذائك قبل ارتدائه، للتأكد من عدم وجود أي شيء حاد كمسمار 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 فهذا بناءً على وصفة طبية. لذا عليك اتباع التعليمات 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 سيزودك بالحذاء سيقدم لك المشورة حول إصلاحات أو تعديلات حذائك الطبي، بحيث أنها ستطابق الوصفة الطبية الموصوفة لك.

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

