

Low risk of developing non-healing foot wounds

مخاطر منخفضة من
تطور جروح الأقدام الغير
قابلة للشفاء

معلومات عن داء السكري وتقديم
النصيحة لحماية حياتك وأطراف الجسم



لماذا بعد داء السكري خطراً على قدمي؟

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

استناداً 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 MLT.
HACO footlit@scpod.org يرجى إرسالها إلى كلية طب الأقدام في
T.18_0
8828 www.feetforlife.org/footcareleaflets

انتاج سكوتش ديابيتيس جروب - فوت أكشن جروب

تاريخ فحصك القادم

الشهر: شهر: 20.....

مرض السكري هو داء يستمر مدى الحياة والذي يمكن ان يتسبب بمخاطر تهدد الحياة وأطراف الجسم. يمكن أن تحدث هذه المخاطر بسبب تلف في الأعصاب والأوعية الدموية، بما في ذلك تلك الأوعية التي تزود الدم 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. لذلك من الضروري فحص أقدامك كل عام من قبل مختص تدرب جيداً على الرعاية الصحية

ما هي نتيجة فحص قدمي وماذا يعني ذلك ؟

إذا أظهرت الفحوصات الخاصة بقدمك أنك لا تعاني من تلف في الأعصاب أو تلف بالأوعية الدموية، بالتالي هناك مخاطر ضئيلة بأن يتولد لديك جروح غير قابلة للشفاء نتيجة اصابتك بمرض السكري. إن تطور جروح الأقدام لدى مرضى السكري خطيراً، وذلك لارتباطه بزيادة خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية وبتورم القدم أو الساق والوفاة 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 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 حالياً غير معرضتان لخطر كبير، فإمكانك الاستمرار في العناية بقدميك ما لم يتطور لديك مشكلة جديدة.

إن اتباعك للنصائح والمعلومات الموجودة في هذه النشرة يساعدك على العناية بقدميك ما بين المراجعات السنوية، كما ستساعدك على التقليل من تطور مخاطر جديدة تهدد الحياة أو الأطراف.

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

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.

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.

ماذا يمكنني أن أفعل 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.

أخصائيي القدم الذي قام بفحص قدميك سيزودك بنشرة تحتوي على نصائح حول الأحذية المناسبة.

اغسل قدميك يومياً 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.

ترطيب القدمين يومياً

إذا كانت بشرتك جافة، ضع كريم مرطب، وتجنب المناطق وضع الكريم بين أصابع قدميك.

العناية بأظافر القدم

قم بقص أظافر قدميك بانتظام، باتباع المنحنى بنهاية أصبع القدم. استخدم مبرد الأظافر للتأكد من عدم وجود حواف حادة يمكن أن تضغط على القدم الأخرى. لا تقلل حواف الأظافر لأنك قد تخلق مسامراً من الظفر والذي يمكن أن يؤدي الى ظفر غارز داخل اللحم.

الجوارب والكساعات، الجوارب الضيقة

يجب تغيير جواربك أو الكساعات أو الجوارب الطويلة يومياً. لا ينبغي أن تكون هذه الجوارب لديها مرابط كبيرة كما يجب أن لا يكون لديها قمم مرنة.

تفحص أذنيتك

تحقق من أسفل حذائك قبل ارتدائه، للتأكد من عدم وجود أي شيء حاد كمسمار 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.

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 جراح أو التهاب جديد.

مواعيد الزيارة

من المهم حضورك لجميع المواعيد الخاصة بك مع فريق حماية القدم أو أخصائيي العناية بالأقدام، بالإضافة الى المواعيد المعتادة الأخرى

لمراجعة مرض السكري، وذلك لأن حضورك لهذه المواعيد سيقفل من تطور الخطر.

ملاحظة: بالنهاية يجب أن يكون لديك مراجعة سنوية مع طبيبك العام.

