

نصائح فردية

الجلد الجاف ومسامر القدم

لا تحاول إزالة الجلد الجاف أو مسامر القدم بنفسك. سيقوم أخصائي القدم السكري 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 لتدفنتهم.قم بإزالة زجاجات المياه الساخنة أو الوسادات المدفئة من على سريرك قبل النوم.

مواعيد الزيادة

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 سيققل من تطور الخطر .

الفحص القادم لديك بتاريخ

الشهر: 20.....

أرقام الاتصال المحلية

فريق العناية بالقدمين 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 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

MLT.C

www.feetforlife.org/footcareleaflets

HACO

T.18_0

انتاج سكوتش ديابيتيس جروب - فوت أكشن جروب

8828

المخاطر المتوسطة
للجروح 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 هو مؤشر قدمي وماذا يعني ذلك؟

أظهر فحص قدميك أنك تواجه حالياً خطراً متوسطاً للإصابة بالجروح التي لن تلتئم بسبب مرض السكري بسبب إحدى الحالات التالية:

❑ لقد فقدت بعض الشعور بقدميك

❑ انخفاض الدورة الدموية في القدمين.

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

❑ تعاني من مرض حاد بالكلية

❑ تعاني من تطور في مشكلة تغير شكل الأصابع أو شكل القدم.

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 متوسطة للإصابة في جروح لا يمكن التئامها، أو ممكن أن تؤدي إلى البتر، لذا قد تزال بحاجة الى تقييم أو علاج من قبل أخصائي القدم.

إذا قمت باتباع النصائح والمعلومات الموجودة في هذه النشرة، فسوف تساعدك على العناية بقدميك ما بين زيارتك لأخصائي طب الأقدام، كما ستساعدك هذه النشرة على الحد من مخاطر تطور مضاعفات تهدد الحياة أو الأطراف لديك.

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

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

ماذا يمكنني أن افعل لتقليل خطر تطور المشكلة ؟

تفقد يوماً بيوماً قدميك

يجب أن تتحقق من قدميك يوماً بيوماً 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 المعنني بك.

إذا كانت بشرتك جافة وبها شقوق، استخدم كريم اليوريا ال 25% مرة واحدة في اليوم حتى تتحسن البشرة. حسب حالة قدمك قد يتم وصف حذاء أو نعل طبي 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 شخصٍ آخر لقياس درجة الحرارة.

إذا كان بشرتك جافة، ضع كريم مرطب، وتجنب وضع الكريم على المناطق 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 والكسرات، الجوارب الضاغطة

يجب تغيير جواربك أو الكسرات أو الجوارب الضاغطة 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 امكانية الوقوف على أجسام حادة قد تؤذي الجلد.

تفحص أذنبتك

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.