

إذا فحصت قدميك واكتشفت وجود تشققات في جلد القدم أو جروح بسيطة أو بتور، حاول تغطيتها باستخدام ضمادة معقمة. **لا تحاول** أن تفقع أو تعصر البثور. اتصل بالقسم الخاص بأمراض قدم السكري أو طبيبك العام فوراً (ستجد أرقام الهاتف على ظهر الصفحة).

الجلد القاسي و"عين السمكة"

لا تحاول إزالة الجلد القاسي أو عين السمكة بنفسك. سيوفر لك أخصائي أمراض القدم العلاج والنصيحة عند الضرورة.

الحصول على العلاج من "عين السمكة" عبر خدمات البيع المباشر (من الصيدلية)

لا تستعمل الأدوية التي تباع عبر خدمات البيع المباشر كالصيدلية لعلاج "عين السمكة". لا يوصي الطبيب بذلك وخاصة في حالة مريض السكري لأن هذه الأدوية يمكن أن تلحق الضرر ببشرة القدم وتتسبب في الإصابة بقرحة القدم السكري.

تجنب درجات الحرارة المرتفعة أو المنخفضة

البس الجوارب إذا كنت تشعر بالبرد. أبعد قدميك عن الحرارة، تجنب الجلوس بالقرب من النار لتدفنتهما. تأكد من إزالة زجاجات الماء الساخن أو الكمادات المسخنة قبل أن تستلقي في سريرك.

إذا شعرت بأي مشاكل في قدميك، عليك الاتصال بالعيادة المتخصصة في العناية بالقدم أو بطبيبك المعالج للاستشارة الطبية الفورية.

أعدته مجموعة السكري الاسكتلندية – مجموعة العمل المختصة بالعناية بالقدمين

مواعيد الفحص القادم

الشهر..... 20.....

أرقام الهاتف المحلي

قسم العناية بالقدم

عيادة الطبيب العام:

المخاطر المتوسطة

كتيب يقدم معلومات ونصائح لمرضى السكري

إن مرض السكري حالة مرضية تستمر مدى الحياة مما قد يتسبب في العديد من المشاكل للقدمين. ويمكن لبعض هذه المشاكل أن تحدث بسبب تلف الأعصاب والأوعية الدموية التي تساعد في تدفق الدم للقدمين. ويمكن أن يؤثر ذلك على :

- ❖ الإحساس في القدمين (التهاب الأعصاب الطرفية)، و
- ❖ حركة الدورة الدموية في القدمين (ischaemia) أو قصور دموي

تحدث هذه التغيرات بصورة تدريجية قد لا تشعر بها. ولهذا السبب من المهم الحصول على فحص لقدميك بشكل سنوي من قبل أخصائي أمراض القدم. ويمكنك بعد ذلك الموافقة على نظام علاجي يلبي احتياجاتك.

تظهر نتائج الفحص والتقييم السنوي أن هناك مخاطر متوسطة من تطور الحالة إلى قرحة القدم السكري. سوف يتحقق طبيبك المختص بأمراض القدم من وجود أي من علامات الخطر التالي على قدميك:

- تعاني من نقص الإحساس في قدميك
- انخفاض في حركة تدفق الدم (قصور دموي)
- تعاني من وجود الجلد القاسي على قدميك.
- تغير شكل قدميك.
- تعاني من ضعف النظر.
- لا تستطيع الاعتناء بقدميك بمفردك.

السيطرة على مرض السكري وعلى درجة الكوليسترول في الدم وضغط الدم وتلقي الفحص السنوي من قبل أخصائي أمراض القدم يساعدك على خفض مخاطر تطورات مشاكل القدمين

أذا كنت تدخن ننصحك بالإقلاع عن هذه العادة. يؤثر التدخين على تدفق الدورة الدموية في الجسم ويمكن أن يؤدي إلى البتر.

عليك الاعتناء جيدا بقدميك خاصة لأن هناك **مخاطر متوسطة** تشير إلى إمكانية تطور حالة قدميك الصحية والإصابة بقرحة القدم السكري. قد تحتاج إلى تلقي العلاج من أخصائي أمراض القدم أو الشخص المساعد له.

اتباع النصائح والإرشادات الموجودة في هذا الكتيب سيساعدك على العناية بقدميك خاصة في الفترة التي تسبق زيارتك للطبيب والفترة التي تليها. ونأمل أن يساعدك ذلك في الحد من مشاكل القدمين في المستقبل.

كيف تحافظ على صحة القدمين

أفحص قدميك يوميا

يجب أن تفحص قدميك بشكل يومي وأبحث عن أي بثور أو تشققات في جلد القدم أو ألم أو أي علامات تشير إلى حدوث التهاب للقدمين مثل التورم أو الاحمرار. إذا لم تتمكن من فحص قدميك بنفسك يمكنك فعل ذلك بمساعدة زوجك/زوجتك أو الشخص الذي يقدم لك الرعاية.

اغسل قدميك يوميا

اغسل قدميك يوميا بالماء الدافئ والصابون. أشطف قدميك جيدا وجففهما بعناية خاصة بين الأصابع. تجنب غمر القدمين بالماء لمدة طويلة حتى لا يتضرر جلد قدميك. يصعب على الشخص المصاب بمرض السكري تحديد مدى برودة أو سخونة الماء. أفحص درجة حرارة الماء بواسطة مرفقك أو اطلب المساعدة من شخص آخر .

قم بترطيب قدميك يوميا

إذا كانت بشرتك جافة استخدم كريم الترطيب بشكل يومي مع تجنب وضع الكريم بين الأصابع.

أظافر القدمين

قلم أو ابرد أظافرك بشكل منتظم. عند تقليم إصبعك حاول متابعة الظفر حتى منحني نهاية إصبعك. استخدم المبرد الخاص بالأظافر للتأكد من انه لا توجد حواف حادة تضغط على الإصبع المجاور. لا تقلم أظافرك حتى الزوايا لكي لا يصبح الظفر غائرا داخل الجلد.

لبس الجوارب والكسائم

يجب عليك تغيير جواربك أو كسائمك يوميا. يجب التأكد من خلوهما من الطبقات السمكية وأن لا يحتوي الجزء الأعلى منها على خيوط مطاطية أو مرنة.

تجنب المشي حافيا

لا تمش حافيا لتجنب مخاطر إصابة قدميك عن طريق اصطدام أصابع قدميك بالأسطح أو الوقوف على الأجسام الحادة مما قد يتسبب في الإصابة بجروح.

أفحص حذائك

أفحص الجزء السفلي من حذائك جيدا يوميا قبل أن تلبسه للتأكد من خلوه من أي أجسام حادة مثل دبوس أو مسمار أو قطعة زجاج قد تكون اخترقت حافة الحذاء الخارجية. أفحص الحذاء من الداخل بواسطة يديك وأبحث عن أي أجسام صغيرة مثل الحجارة الصغيرة التي قد تكون سقطت داخل الحذاء.

الأحذية غير الملائمة لمرضى السكري

لبس الأحذية غير الملائمة يعتبر من العوامل الشائعة للإصابة بحساسية القدمين أو تضررهما. قد يقدم لك أخصائي القدم المتابع لحالتك النصيحة والمشورة حول نوعية الأحذية المناسبة لك أو حول كيفية انتقاء حذائك الجديد. قد يقترح عليك طبيبك قياس قدميك للتحقق من مقاسهما للحصول على حذاء طبي خاص .