

إذا شعرت أن قدميك تتعرضان إلى مشاكل، عليك الاتصال بالعيادة المتخصصة في العناية بالقدم أو بطبيبك العام للاستشارة الطبية الفورية. في حالة عدم توفرهم، اذهب إلى أقرب قسم للحوادث والطوارئ. تذكر أن تأخرك في الحصول على النصيحة الطبية أو العلاج عندما تكون لديك مشكلة سيؤدي إلى حدوث مشاكل أكبر من التي تعاني منها.

### النصيحة الفردية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

موعد الفحص أو التقييم القادم:

الشهر ..... 20 .....

### أرقام الهاتف المحلي

قسم العناية بالقدم:

عيادة الطبيب العام:

أعدته مجموعة السكري الاسكتلندية – مجموعة العمل المختصة بالعناية بالقدمين

### الجروح البسيطة والبثور

إذا تفحصت قدميك واكتشفت وجود تشققات في جلد القدم أو جروح بسيطة أو بثور، حاول تغطيتها باستخدام ضمادة معقمة. **لا تحاول** أن تفقع أو تعصر البثور. اتصل بالقسم الخاص بأمراض قدم السكري أو بطبيبك العام فوراً (ستجد أرقام الهاتف على ظهر الصفحة) إذا لم تتمكن من الحصول على موعد لمقابلة الطبيب المختص ولا توجد علامات على التئام الجرح بعد يوم واحد، اذهب إلى قسم الحوادث والطوارئ في منطقتك.

### الجلد القاسي وعين 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.

### إصابات سابقة بمرض قرحة القدم السكري

إذا كانت لديك إصابة سابقة بقرحة القدم السكري أو تعرض أي طرف من أطرافك للبتير فأنت **معرض بشكل كبير** للإصابة بقرحة جديدة. إذا كنت تعتني بقدميك جيداً بمساعدة أخصائي أمراض القدم، سوف تحد من مخاطر إصابتك بقرحة جديدة.

## مخاطر عالية

كتيب يحتوي على معلومات ونصائح لمريض السكري

إن مرض السكري حالة مرضية تستمر مدى الحياة مما قد يتسبب في العديد من المشاكل لقدميك. 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. لهذا السبب من المهم جدا زيارة القسم الخاص برعاية القدم السكري وذلك للفحص السنوي على القدمين من قبل أخصائي أمراض القدم. ويمكنك بعد ذلك الموافقة على نظام علاجي يلبي احتياجاتك.

أظهرت نتائج الفحص والتقييم السنوي أن هناك **مخاطر عالية** لاحتمال إصابتك بقرحة القدم السكري. سوف يتحقق طبيبكم المختص بأمراض القدم من وجود أي من علامات الخطر التالية 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 أن تعتني بقدميك بمفردك.
- لديك إصابات سابقة بقرحة القدم السكري.
- تعرض جزء من أظفارك للبتير.

السيطرة على مرض السكري والمحافظة على درجة الكوليسترول في الدم وضغط الدم يساعدك على السيطرة على هذه المشاكل.

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

وبما أن قدميك معرضة لمخاطر عالية للإصابة بهذا المرض، فأنت تحتاج للعناية الفائقة بقدميك. وتحتاج إلى تلقي علاج منتظم من قبل أخصائي أمراض القدم.

اتباع النصائح والإرشادات الموجودة في هذا الكتيب سيساعدك على العناية بقدميك خاصة قبل وبعد زيارتك للطبيب. ونأمل أن يساعدك ذلك في الحد من مشاكل القدمين في المستقبل.

## كيف تحافظ على صحة قدميك

### 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.

### أغسل قدميك يوميا

أغسل 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 وليس بواسطة الكف أو القدم 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

لا تقلم أظافرك ما لم يطلب منك أخصائي أمراض القدم ذلك.

### لبس الجوارب والكسرات

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

## تجنب المشى حافيا

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

### أفحص حذائك

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

### الأحذية غير الملائمة لمريض السكري

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

### أحذية طبية خاصة للقدم

إذا أعطيت حذاء فإنه سيكون طبقا للوصفة الطبية. يجب عليك اتباع التعليمات التي يعطيها لك الشخص الذي صمم الحذاء الطبي الخاص أو التعليمات التي يعطيها لك أخصائي القدم. تجنب استعمال أي حذاء آخر . سوف يوفر لك الطبيب الحذاء الطبي الخاص بك والبطانة الداخلية للحذاء. تشكل هذه البطانة جزءا هاما من حذائك ولا يجب إزالتها إلا باستشارة الخبير الذي صممها أو أخصائي أمراض القدم. وستقع مسؤولية إصلاح الحذاء أو ترميمه على عاتق الشخص الذي صممه لك وذلك للتأكد من أن مواصفات الحذاء مطابقة لتعليمات الطبيب الذي أوصى بارتدائه.