



الموارد

Association des infirmières et infirmiers
en soins podologiques du Québec
جمعية الممرضات والممرضين المتخصصين في
العناية بالقدم في كيبيك
aiispq.org

Ordre des podiatres du Québec
نقابة أطباء الأقدام في كيبيك
ordredepodiatres.qc.ca

اتخذ الخطوات اللازمة لتقليل خطر الإصابة بمشاكل القدمين!

إن أفضل طريقة لتقليل هذا الخطر هي الحفاظ على
مستوى السكر في الدم ضمن المعدلات المستهدفة.

وبالإضافة إلى ذلك، يجب القيام بما يلي:

- الحفاظ على ضغط الدم ضمن القيم المستهدفة؛
- التوقف عن التدخين أو عن استخدام السجائر
الإلكترونية، إن لزم الأمر؛
- فحص القدمين مرة واحدة في السنة بواسطة طبيب أو
أخصائي في العناية بالقدمين؛
- الاعتناء بقدميك.

متى يجب استشارة الطبيب؟

استشر الطبيب فوراً في حالة وجود:

- علامات للعدوى، مثل الإحمرار، الألم، الحرارة عند
اللمس، التورم، الإفرازات ذات الرائحة الغريبة،
الحُمى؛
- تغيّر لون القدمين بشكل غير طبيعي أو عدم وجود
إحساس في الساقين أو القدمين.

العناية بالقدمين ومرض السكري

العناية بالقدمين: أمر أساسي للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري!

يجب على الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري
الاهتمام بالقدمين بشكل خاص. فارتفاع مستوى السكر في
الدم بشكل متكرر يمكن أن يؤدي إلى ما يلي:

- تلف أعصاب الساقين والقدمين؛
- إضعاف الدورة الدموية؛
- تأخير التئام الجروح؛
- إضعاف جهاز المناعة.

وفي هذه الظروف، قد لا يشعر الشخص بحدوث إصابة
بالقدمين وقد يتعرض الجرح للعدوى. وإذا لم يُعالج
الجرح المُصاب بالعدوى بشكل مناسب أو تم إهماله،
فقد يؤدي إلى الغرغرينا وإلى البتر.

هل لديك أسئلة حول مرض السكري؟
خدمة معلومات مرض السكري
Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D
universi-d.com

ماذا تفعل في مواجهة المواقف الصعبة؟

برودة القدمين

- قُمْ بارتداء الجوارب إذا شعرت ببرودة قدميك في الليل.
- حرك أصابع قدميك وكاحليك لبضع دقائق عدة مرّات في اليوم لتحسين الدورة الدموية.
- لا تضع أبداً قربة (زجاجة) ماء ساخن أو وسادة تدفئة على قدميك. فقد تتعرض للحروق دون أن تشعر بسبب انخفاض الإحساس بها.

حدوث جرح بسيط بالقدمين

- نظّف الجرح بالماء الفاتر وصابون ناعم غير مُعطر.
- اغسل الجرح وجفّفه برفق.
- قُمْ بتغطية الجرح بضمادة جافّة مع الحرص على عدم الضّغط على القدم.
- لا تستخدم مرهم مُضاد حيوي دون وصفة طبّيّة.
- عند الجلوس، ارفع ساقيك على مسند لتحسين الدورة الدموية.
- تجنّب المشي على الجرح.
- اِحص الجرح كلّ يوم للبحث عن علامات العدوى (مثل: الإحمرار، الألم، الحرارة عند اللمس، وما إلى ذلك).

الجوارب والأحذية

إختيار الجوارب

- يُفَضَّل اختيار الجوارب التي تحافظ على جفاف القدمين، المصنوعة من مزيج من القطن والألياف الصناعيّة.
- يُفَضَّل اختيار الجوارب ذات الألوان الفاتحة لتسهيل اكتشاف أيّ إفرازات ناتجة عن جرح أو تقرّح (تشقّق).
- قُمْ باختيار الجوارب التي لا تحتوي على خياطات والتي لا تضغط على القدم والكاحل حتّى لا تُعيق الدورة الدموية.

إختيار الأحذية

- قُمْ بشراء أحذيتك في نهاية اليوم، حيث تكون القدمين أكثر اتّفاخاً.
- يُفَضَّل اختيار الأحذية المرنة والمريحة منذ البداية والتي تملك القدم بشكل جيّد.
- تجنّب الأحذية ذات الكعب الذي يتجاوز 5 سم (2 بوصة).
- اِحص حذاءك من الدّاخل قبل ارتدائه للتأكّد من عدم وجود أجسام أو تجاعيد في البطانة، ممّا قد يؤدّي إلى حدوث الجروح.

قُمْ بارتداء الصّنادل في الأماكن العامّة مثل حمّامات السّباحة والسّواطىء والحمّامات العامّة.

تجنّب المشي حافي القدمين حتّى في المنزل.

إِعتنِ بِقَدَمَيْكَ

بشكل منتظم ، بعد الإستحمام

قُمْ بِتبرّد أظافرك باستخدام مبرد أظافر من الورق الخشن (ورق الصّنفرة "ورق الرّجّاج" إيمري).

— ابرّد دائماً في نفس الإِتّجاه وتجنّب الحركات ذهاباً وإياباً.

— تجنّب استخدام مقرضة (مقصّ) الأظافر أو أيّ أداة حادّة أو معدنيّة.

— احرص على ألا تكون أظافرك أقصر من أطراف أصابع قدميك لتجنّب نموّ الأظافر المغروزة في اللحم.

أفرك برفق الطبّقات الجلديّة السّميكة (مسمار القدم أو الكالو) باستخدام حجر الخفّاف المبلّل.

— أفرك دائماً في نفس الإِتّجاه مع تجنّب الحركات ذهاباً وإياباً.

— لا تحاول إزالة كلّ مسامير القدم مرّة واحدة.

لا تحاول إزالة مسمار القدم بنفسك ولا تستخدم المنتجات أو الأدوات المُباعة بدون وصفة طبّيّة لعلاج هذه المشكلة.

في حال وجود مشاكل في الحركة أو الرؤية، أو إذا كنت تعاني من جروح، أو تصلّبات جلديّة كبيرة، أو مسامير القدم، أو الأظافر المغروزة في اللحم، قُمْ باستشارة مختصّ في العناية بالقدمين.

يوميّاً

اغسل قدميك بالماء الفاتر وصابون ناعم غير مُعطر.

— عندما تقوم بالإستحمام، تَحَقّق من درجة حرارة الماء باستخدام مِرْفَقِكَ بدلاً من قدمِكَ، لتجنّب الحروق.

— حاول تحديد مدّة الإستحمام بحيث لا تزيد عن 15 دقيقة، لتجنّب تليين بشرة القدمين.

— عند الخروج من الدّش (الدّوش) أو الحَمّام، جفّف البَشرة جيّداً، وخاصّة تحت وبين أصابع القدمين. فالرطوبة الزّائدة يمكن أن تؤدّي إلى زيادة خطر الإصابة بالعدوى.

إذا كنت تُعاني من جفاف بشرة القدمين، قُمْ بوضع طبقة رقيقة جدّاً من مرهم (كريم) مرطّب غير مُعطر على سطح القدم بأكمله، باستثناء ما بين أصابع القدمين.

اِحص قدميك بعناية، بما في ذلك بين الأصابع، تحت إضاءة جيّدة لاكتشاف أيّ إصابة. اِستخدِم مرآة عند الحاجة لرؤية أسفل القدمين أو اطلب المساعدة من شخص مُقرّب.

