

# مرض السكري والعناية بقدميك -

Diabetes and looking after  
your feet - Arabic



**DiABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES

# المحتويات

- 4 لماذا أنا في خطر؟
- 5 كيفية فحص قدميك
- 6 فحص قدمك السنوي
- 7 علامات وجود مشكلة خطيرة في القدم
- 9 تقليل مخاطر إصابتك بمشكلة خطيرة في القدم

## الأشخاص المصابون بداء السكري معرضون لخطر الإصابة بمشاكل في أقدامهم.

يمكن أن تشمل هذه المشاكل تقرحات القدم أو الالتهابات.

في أسوأ الحالات، يمكن أن تؤدي مضاعفات قدمك إلى البتر.

يتسبب مرض السكري في عملية بتر كل ساعة في المملكة المتحدة.

هذا هو سبب أهمية العناية بقدميك عند الإصابة بمرض السكري.

قد تبدو العناية بقدميك وكأنها مهمة كبيرة ولكن يمكن تجنب هذه المشاكل بالعناية المنتظمة بالقدم.

ستشرح هذه النشرة ما يعنيه أن تكون معرضًا لخطر الإصابة بمشكلة في القدم، وكيفية العناية بقدميك وماذا تفعل إذا كنت بحاجة إلى مساعدة بخصوص مشكلة القدم.

# لماذا أنا في خطر؟

إذا كنت مصابًا بداء السكري، فأنت معرض لخطر الإصابة بمشكلات في قدميك.

وذلك لأن ارتفاع نسبة السكر في الدم والكوليسترول (دهون الدم) وارتفاع ضغط الدم يمكن أن يؤثر على الشعور بالقدم.

يُعرف ذلك بالاعتلال العصبي المحيطي. أيضًا يمكن أن يسبب ذلك مشاكل في تدفق الدم إلى قدميك، مما يعني أن الجروح والقروح والبثور لن تلتئم بسرعة.

عندما تكون مصابًا بداء السكري، يمكن أن تصبح مشاكل قدمك خطيرة. هذا يعني أن تعرض قدمك للأذى قد يحتاج إلى عناية طارئة.

تزداد احتمالية إصابتك بمشكلة خطيرة إذا كان لديك أكثر من علامة على وجود مشكلة في القدم - مذكورة في صفحة 8 - أو كنت قد تعرضت لقرحة أو بتر من قبل.





# كيفية فحص قدميك

يجب عليك فحص قدميك كل يوم إذا كنت مصابًا بمرض السكري. سيساعدك ذلك على اكتشاف علامات أي مشاكل بسرعة ومنع تحولها إلى مضاعفات خطيرة.

## لفحص قدميك:

- اخلع حذائك وجواربك.
- امس قدميك وتحقق من درجة حرارتهما. يجب أن يشعر كلاهما بنفس الشعور وألا يكونا باردين أو ساخنين.
- تفحص قدميك ولاحظ ما إذا كانت هناك أي مناطق سميكة وصلبة بالجلد (الأنسجة) أو بثور أو قشور أو أي تغيرات في الشكل أو اللون.
- افحص بين أصابع قدميك بحثًا عن أي بشرة جافة أو متقشرة. تفحص أطراف قدميك أيضًا للتأكد من أنها ليست طويلة جدًا وأنها لا تتوغل في الجلد.

إذا وجدت صعوبة في الوصول إلى قدميك أو إذا كان بصرك ضعيفًا، فيمكنك محاولة استخدام مرآة على الأرض لمساعدتك في فحص قاع قدميك. يمكنك أيضًا أن تطلب من أحد أفراد العائلة أو صديق أو مقدم رعاية مساعدتك في عملية الفحص.

يمكنك زيارة [www.diabetes.org.uk/check-feet](http://www.diabetes.org.uk/check-feet) لمشاهدة فيديو حول كيفية فحص قدميك كل يوم. تحدث إلى فريق الرعاية الخاص بك إذا كنت تجد صعوبة في فحص قدميك.

## فحص قدمك السنوي

يجب أن تقوم بفحص القدم مرة واحدة على الأقل في السنة. يجب أن يتم ذلك بالاستعانة بأحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك، على سبيل المثال ممرضتك أو أخصائي طب الأقدام.

عند فحص قدمك، يجب أن يفحص أخصائي الرعاية الصحية قدمك بالكامل. يجب أن يختبروا قدمك بحثًا عن فقدان الشعور أو تغيرات في الشعور. قد يستخدمون شوكة رنانة للقيام بذلك. سيقومون بفحص تدفق الدم في قدميك وسيفحصون النبضات في كاحليك.

سيفحصون حذائك أيضًا للتأكد من أنه لا يتسبب لك أي مشاكل.

إذا لم تكن قد خضعت لفحص قدم في العام الماضي، فاطلب من ممرضتك أو طبيبك العام حجز موعد.

# علامات وجود مشكلة خطيرة في القدم

تحتاج مشكلة القدم الخطيرة إلى اهتمام عاجل، لذا من المهم أن تتمكن من اكتشاف أي علامات تدل على وجود مشكلة خطيرة بسرعة.

سيساعدك فحص قدميك كل يوم على اكتشاف علامات وجود مشكلة خطيرة. إذا لاحظت أيًا من هذه التغييرات، يجب أن تزيل أي شيء ثقيل على قدميك وتطلب المساعدة في أسرع وقت ممكن.

تحدث إلى طبيبك على الفور إذا لاحظت أيًا من هذه التغييرات:

- الإحساس بالوخز أو التنميل
- ألم حارق
- وجع خفيف
- بشرة قدميك ناعمة ولامعة
- تساقط الشعر في ساقيك وقدميك
- فقدان الإحساس بقدميك أو ساقيك
- تورم القدمين
- قدمك لا تتعرق
- الجروح أو القروح لا تلتئم
- - تقلص عضلي في ربلة الساق عند الراحة أو المشي.

قم بإزالة الوزن عن قدميك واستشر طبيبك أو أخصائي الأقدام أو الممرضة على وجه السرعة أو اذهب إلى قسم الحوادث والطوارئ المحلي لديك إذا لاحظت أيًا من هذه التغييرات:

تغيرات في لون أو شكل  
قدميك

ظهور بثور أو جروح  
لا تشعر بها



برودة أو سخونة القدم

رائحة كريهة قادمة من  
جرح مفتوح

نصيحتي لأي شخص آخر مصاب بداء السكري هي الاستماع إلى أطباءك لأنهم يعرفون ما يتحدثون عنه. لقد تعلمت أنني لست قويًا صحيًا كما كنت أعتقد.

جين، المصابة بداء السكري من النوع الأول، أجرت عمليات في كلا القدمين بسبب مضاعفات مرض السكري.



# تقليل مخاطر إصابتك بمشكلة خطيرة في القدم

هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل خطر الإصابة بمشكلة خطيرة في القدم.

3 ضبط نسبة السكر في الدم والكوليسترول وضغط الدم. إن تحقيق أهدافك يعني أنه من غير المرجح أن تتضرر الأعصاب والأوعية الدموية في قدمك.

4 احرص على ترطيب قدميك كل يوم. سيحول ذلك دون تعرّض بشرتك للتشقق والتلوث إذا كانت جافة جدًا. استخدم مرطبًا خالٍ من العطور، لكن لا تستخدمه بين أصابع قدميك.

1 إذا كنت تدخن، فاطلب المساعدة للتوقف عن ذلك. يجعل التدخين تدفق الدم إلى قدميك أكثر صعوبة.

2 افحص قدميك كل يوم. تعرّف على قدميك حتى تتمكن من اكتشاف أي تغييرات بسرعة وسهولة. يوجد المزيد من المعلومات في الصفحة 6 حول كيفية فحص قدميك.

5

احرص على قص أظافرك.  
احرص على قص أظافرك بشكل  
مستقيم وليس جانبيًا واستخدم  
لوح الصنفرة في الزوايا. لا  
تستخدم أي أدوات حادة، مثل  
سن مقص الأظافر، لتنظيف  
أظافرك. اطلب المساعدة من  
فريق رعايتك إذا كنت تجد  
صعوبة في قص أظافرك.

6

لا تستخدم الشفرات أو  
لصقات القدم. فقد تضر  
بشركت. تحدث إلى فريق  
الرعاية الخاص بك إذا كنت  
بحاجة إلى مساعدة في علاج  
مسامير القدم.

7

احصل على مشورة من أهل  
الخبرة. يجب أن تقوم بفحص  
قدمك من جانب أخصائي  
رعاية صحية مرة واحدة على  
الأقل كل عام لمعرفة ما إذا  
كنت معرضًا لخطر حدوث أي  
مشاكل.

8

تأكد من أن حذائك يناسبك.  
إذا كان حذاؤك أو جواربك  
ضيقة جدًا أو فضفاضة، فقد  
يتسبب ذلك في جرح قدميك  
والتسبب في ظهور بثور. تكون  
البثور خطيرة إذا كنت مصابًا  
بمرض السكري ويمكن أن  
تتطور بسرعة.

9

اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا  
ومتوازنًا وابق نشطًا. يمكن  
لفريق الرعاية الخاص بك أن  
يقدم لك نصائح حول كيفية  
تناول الطعام بشكل صحي.  
اطلب من فريق الرعاية الخاص  
بك الحصول على المشورة بشأن  
تمتعك بالنشاط إذا كنت تعاني  
من مشكلة سابقة في  
القدم أو كنت تعاني من  
قرحة نشطة.

10

احتفظ بالأرقام المفيدة في  
متناول اليد. تعرف على ما  
يجب فعله وبمن تتصل، على  
سبيل المثال طبيبك أو أخصائي  
القدم أو الخدمة خارج ساعات  
العمل، إذا كانت لديك مشكلة  
في قدمك.

# لا تتجاهل مشكلة القدم

يمكن أن تتطور بسرعة وعندما تكون مصابًا بمرض السكري، من المهم جدًا معالجته في أسرع وقت ممكن.

سيقلل ذلك من خطر احتياجك إلى البتر في المستقبل.

لمزيد من المعلومات حول العناية بقدميك:

يمكنك زيارة موقعنا على

[www.diabetes.org.uk/your-feet](http://www.diabetes.org.uk/your-feet)

أو الاتصال بخط المساعدة على **2399 123 0345**

من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى 6 مساءً.

نرحب بتعليقاتك. إذا كانت أي معلومات واردة في هذا الدليل مفيدة بشكل خاص أو إذا كنت ترغب في اقتراح أي إضافات، فيرجى إرسال تعليقاتك إلى:  
Diabetes UK Helpline, أو مراسلتنا على: [helpline@diabetes.org.uk](mailto:helpline@diabetes.org.uk)  
Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH

**DIABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

تعمل الجمعية البريطانية لمكافحة داء السكري باسم Diabetes UK، وهي جمعية خيرية مسجلة في إنجلترا و ويلز (برقم 215199) وفي اسكتلندا (برقم SC039136).  
© Diabetes UK 2020 10195 EINT (Arabic)