



## ما علاقة داء السكري بالأقدام؟

### فحوصات ضرورية

إذا لم تكن تعاني من أمراض أخرى، من اللازم أن تخضع لفحوصات طبية مرة واحدة في السنة على الأقل. من اللازم أحياناً القيام بهذا الفحص بصورة متكررة. يقوم طبيبك بتفحص قدميك، جواربك و أحذيتك.

### العلاج

من الممكن، في حالة أعراض معينة و ملفتة للنظر، إستعمال أحذية تجبيرية لتخفيف الضغط بالإضافة إلى إحتمال إستعمال دعامات المشي.

■ المهم هو رعاية جيدة للجروح أو ما يسمى بتنظيف الجرح. يدخل مثلاً تحت إطار ذلك تنظيف سطح الجرح و تغيير الضمادة بصفة منتظمة. من اللازم أن تخبر طبيبك دائماً عن أي جرح يحصل بالقدم.

■ من المحتمل أن يكون من الضروري، في حالة حصول إلتهابات، معالجتك لمدة معينة بواسطة مضاد حيوي. هذا مرتبط بدرجة العدوى.

■ قد تساهم الإصابة بأمراض مختلفة في ظهور القدم السكرية. وفي هذه الحالة لن يتم معالجة قدميك و داء السكري فقط، بل حتى المرض الذي تسبب في ذلك. من بين الأمثلة على ذلك اعتلال الأعصاب Polyneuropathy، وهو نوع من المرض الذي يضر بالأعصاب، أو مرض اضطراب الدورة الدموية بشرايين الأطراف.

### عزيزتي المريضة، عزيزي المريض

داء السكري يمكن أن يسبب أضراراً بالأوعية الدموية و الأعصاب. غالباً ما تتضرر حتى الأقدام. يطلق طبيبك على هذه الحالة إسم القدم السكرية أو تعقيدات القدم. من الممكن تجنب مضاعفات القدم، إذا إنتبهت لبعض القواعد.

### عوامل المخاطرة لقدميك

هناك مجموعة من العوامل التي تمهد الطريق للإصابة بمضاعفات القدم. إذا كنت مثلاً:

■ تعاني من مرض الإلتهاب المفصلي

■ لا تتمكن من تحريك مفاصلك جيداً

■ لا ترى جيداً

■ تمشي غالباً حافي القدمين خارج المنزل

■ ترتدي أحذية غير ملائمة

■ تهمل العناية بقدميك

■ تعاني من جساءة بالطبقة القرنية، كبر أظافر أصابع الرجلين أو الثؤلول، و التي من المحتمل أن تُجرح عند معالجتها

■ تتناول دواءً يضعف جهاز المناعة لديك

■ تتبع أسلوب معيشي أو بعض العادات المضرة بالصحة ( مثل التدخين أو شرب الخمر أو قلة الحركة).

## ◀ ماذا يمكنك أن تقوم به بنفسك

- إستعمل لدهن قدميك مستحلبات أو رغوة عناية التي تحتوي على مادة اليوريا.
- من اللازم إجتئاب إستعمال الزيت الخاص بالرضع، معجون الزنك، دهان داسمة أو البودرة.
- لا تقم بقص أطافرك بمقص أطافر حاد، بل قم ببردها بشكل مستقيم.
- قم بإزالة الطبقة القرنية بالجلد بحجر خفيف الذي يستعمل للتنظيف، و لا بإستعمال مبرد. و الأحسن من ذلك هو العناية الطبية بالأقدام عند مختص بطب الأقدام بصفة منتظمة.
- يمكنك المشاركة في برنامج خاص برعاية المصابين بداء السكري (مختصر: DMP السكري). ويهدف هذا البرنامج إلى أن تكون رعايتك منسقة من طرف الأطباء العموميين و الأخصائيين. إسأل طبيبك عن إمكانية ذلك.

- راقب قدميك يومياً و إنتبه إلى وجود تنقيط، إحمرار، إنشاقات أو أماكن ضغط.
- إنتبه إلى أن تكون الأحذية عريضة و عالية و بكعب منبسط، أنعال قليلة المرونة و أن تكون المادة السطحية ليننة.
- إنتبه عند شراء أحذية أن لا يكون هناك شيئاً يزجك أو ضغط بالحذاء.
- إرتد جوارب تحتوي على معدل مرتفع من القطن و بدون موضع خياطة ثم قم بتغييرها يومياً.
- نظف قدميك يومياً بمياه دافئة (37°C حتى 38°C) لمدة تتراوح بين ثلاثة إلى خمسة دقائق.
- كلما كانت قدميك جافة كلما كان من اللازم أن تدهنها بكريم بشكل أكبر.

## ◀ المزيد من المعلومات

تتركز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على معارف ودراسات علمية حديثة و هي تُلخص أهم النقاط المرتبطة بإرشادات المريض، مضاعفات القدم عند المصابين بداء السكري.

## روابط لمعلومات إضافية

إرشادات المريض، مضاعفات القدم عند المصابين بداء السكري:

[www.versorgungsleitlinien.de/patienten](http://www.versorgungsleitlinien.de/patienten)

منظمات مساعدة الذات أو الشركاء المساهمون في إنجاز إرشادات المريض:

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe)

[www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

## الإتصال بمساعدة الذات

للتعرف على منظمة مساعدة الذات بالقرب منكم، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساعدة الذات):

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)، الهاتف: 03031018960

## إرشادات المريض

تترجم إرشادات المريض توصيات الأطباء للعلاج بلغة من السهل أن يفهمها أي شخص عادي. و تقدم معلومات أساسية تتعلق بأسباب وطرق الفحص والعلاج لمرض ما. يشرف على برنامج تحقيق و إنشاء إرشادات طبية (المسماة «إرشادات الرعاية الوطنية») و صياغات المرضى المعنية النقابة الإتحادية للأطباء (BÄK) و المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) و مؤسسة الجمعيات الطبية و العلمية الخاصة (AWMF).

## مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين BÄK و KBV

الهاتف: 030 4005-2500 الإيميل: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)

