

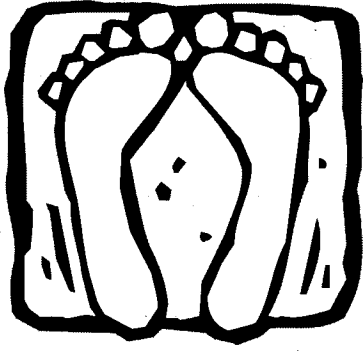
## متى تطلب مساعدة المختصين

عليك طلب المشورة من اختصاصي معالجة الأقدام أو الطبيب المحلي إذا:

- كانت لديك جروح مفتوحة.
- ظهرت قرون أو دشابذ (عظمية) أو أظافر غارزة في اللحم.
- كانت قدمك حمراء اللون ومنتفختين بصورة غير اعتيادية.
- ظهرت على قدميك أو ساقيك خطوط حمراء، فقد يكون هذا دليلاً على انتشار التهاب ما.
- إذا كنت قلقاً لأي سبب.

# السكري:

## العناية بالقدمين غاية في الأهمية



القاعدة هي أن تطلب المساعدة فوراً وقبل استفحال المشكلة.

إن السكري لا ينبغي أن يكون مشكلة بالضرورة. إذن لا تجعله يتحول إلى مشكلة!

### Diabetes Australia-NSW

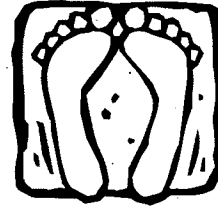
26 Arundel Street, Glebe NSW 2037  
هاتف: 02 9552 9900 • فاكس: 02 9660 3633  
العنوان الإلكتروني: edu@talent.com.au

DIABETES: your feet come first



هذا المنشور من إعداد دوليان خوري لدائرة معالجة الأقدام لدى خدمة صحة ليفربول ومن إنتاج المؤسسة الأسترالية لمكافحة السكري، فرع نيو ساوث ويلز Diabetes Australia - NSW.

July 1998



تم إعداد هذا المنشور وإنتاجه للمحافظة على صحة وسلامة أقدام جميع المصابين بالسكري.

### احتياطات ضرورية

لكي تتجنب إصابة قدميك هناك عدد من الاحتياطات التي يمكن اتخاذها لضمان سلامة الأطراف وعافيتها.

إفحص قدميك كل يوم. إن هذا أمر هام لأنك قد تكون فقدت الشعور بالألم في قدميك. إبحث عن أية:

- قروح
- خدوش
- جروح
- تفسخ
- قرون
- دشابذ (عظمية)

نصائح أخرى:

- لا تمش حافي القدمين.
- تجنّب الحرارة المرتفعة، مثل التعرّض للحرارة المباشرة من المدافئ.
- إلبس جوارب أو كلسات دائماً عندما ترتدي الأحذية، فذلك يمنع الاحتكاك.
- قص أطراف قدميك بخط مستقيم واستعمل المبرد على الجوانب للتخلص من أية أطراف حادة.
- تجنب لصقات القرون أو أية منتجات أخرى تحتوي على أحماض.

والأهم من كل شيء هو أن تبقي مستويات السكر في الدم تحت السيطرة

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر، إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

### العناية بقدميك غاية في الأهمية

السكري اضطراب يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم. مع استمرار هذه الحالة وتقدمها تأخذ في التأثير على جسمك بعدة طرق مختلفة. إن المواظبة على رعاية قدميك والانتباه إلى نظافتهما الصحية من الأمور الهامة للغاية. وهذا عائد لسببين وجيهين.

### لماذا عليك الانتباه إلى قدميك

يؤثر السكري على أعصاب قدميك. وقد يؤدي ذلك إلى فقدانك لجزء من الإحساس في قدميك بعد مرور فترة طويلة و/أو عدم التحكم بمستويات السكر في الدم. تُعرف هذه الحالة باسم الاعتلال العصبي المحيطي.

### والنتيجة:

أنك قد لا تستطيع الإحساس بأية إصابة خفيفة أو شديدة في قدميك نتيجة انعدام الإحساس فيهما كما تقدم.

كذلك يؤثر السكري على الدورة الدموية. وهذا معناه انخفاض كمية الدم الذي يتدفق إلى قدميك. كما أن ضعف الدورة الدموية يؤثر على حالة جلدك ويجعله عرضة للإصابة السريعة.

### والنتيجة:

أن أية إصابة في قدميك ستستمر مدة طويلة قبل أن تشفى، مما يزيد من إمكانية حدوث مضاعفات مثل الالتهابات.