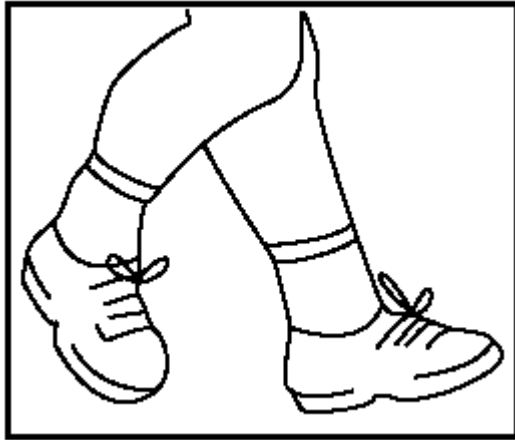


العناية بالساقين

(Looking After Your Legs)



- إذا كنت تعاني من داء السكري فأفحص قدميك بانتظام وتأكد من زيارة طبيبك إذا كنت تعاني من تشقق في الجلد.

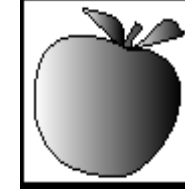
- راقب المناطق المضغوطة من الجسم والمتسببة عن إرتداء الملابس أو الأحذية الضيقة.

لو طلب الطبيب أو الممرضة منك أن ترتاح فعليك

- إبقاء القدمين مرفوعة عن مستوى السرير
- تحريك الساقين بتكرار
- أخذ الشهيق وطرح الزفير بعمق وعلى نوبات منتظمة
- لو عانيت من ألم مفاجيء في عضلة الساق أو ورم غير مألوف , فعليك إبلاغ الطبيب

تذكر:

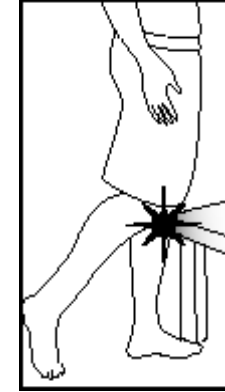
أن الوقاية والمعالجة المبكرة
سيعملان على إيقاف تفاقم المشكلة



- زيادة الوزن تشكل عبئا على القلب والشرابين والأوردة. فتناول طعاما متوازنا في القيمة الغذائية

- إن إنعدام النشاط البدني قد يؤدي الى تجلط الدم سواء كانت الأوردة سليمة أو مصابة

- مارس التمارين الرياضية بانتظام لإبقاء عضلات الساقين نشطة



- تجنب الإصابات الجلدية وحافظ على ساقيك عند المشي والعمل في الحديقة والتنقل. إحتفظ بالحاجات والأثاث المنزلية بعيدا عن المداخل والممرات في البيت لتجنب الإصطدام والسقوط

- تعود على فحص ساقيك مرتين أو ثلاثة في الأسبوع للكشف عن أي تشقق في الجلد

- تحتاج الشقوق الجلدية مهما كانت صغيرة الى التنظيف والتغطية. وتحتاج أنت أيضا الى إستشارة طبيبك لمتابعة العناية

• يقوم الدم بتزويد جميع أجزاء الجسم بالعناصر الغذائية عبر الشرايين

• تقوم أوردة الجسم بإعادة الفضلات الى أجزاء معينة من الجسم والتي تقوم بإتلاف الفضلات والتخلص منها

• عندما تكون الأوردة بحالة صحية جيدة وعضلات بطة الساق قوية , فهذا يساعد على دفع الدم في الساقين الى أعلى الجسم أثناء الجلوس والوقوف والمشي

• لو كانت أوردة الجسم لا تعمل بشكل سليم , فإن ذلك سيؤدي الى إحتقان الدم أو تجمعه في الساقين

• يمكن أن يؤدي هذا الى:

- دوالي الساقين (ضغط عال في الأوردة)
- ورم الساقين (الأديما)
- تقرح الساقين
- خطر الإصابة بتجلط الدم

يمكن تجنب الإحتقان في الساقين بواسطة:



• تحريك عضلة بطة الساق لمساعدة الأوردة على ضخ الدم الى القلب

• إبقاء الساقين بوضع مرفوع عند الجلوس أو الإستلقاء

• لبس الجوارب الضاغطة المرخصة طبيا أو ضمادات يصفها الطبيب

بعض النصائح العملية لتجنب المشاكل المحتملة:

• تجنب الجلوس والوقوف لفترات طويلة من الوقت. ومن المستحسن الإستلقاء مع رفع الساقين عاليا أو المشي بخفة

• حرك القدمين الى الأعلى والأسفل بين فترة وأخرى أثناء الجلوس أو الوقوف

