

(COMPRESSION STOCKING)
في منع رجوع التقرحات الوريدية للساق
(TO PREVENT VENOUS LEG ULCERS RETURNING)

ماهي التقرحات الوريدية للساق؟
(What are venous leg ulcers?)

Normal vein

وريد طبيعي،

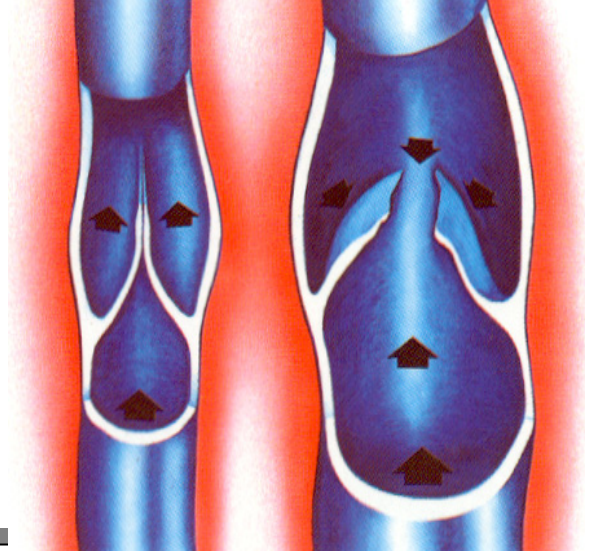
Abnormal vein

وريد غير

إن سبب حدوث التقرحات الوريدية للساق هو عدم قيام أوردتك بأداء مهامها كما ينبغي في إعادة ضخ الدم من ساقيك الى قلبك. تؤدي هذه الحالة الى زيادة الورم في أسفل الساقين والذي يؤدي بدوره الى ظهور التقرحات. ولمساعدة أوردتك في دفع الدم ثانية الى القلب وتخفيف الورم، ينبغي عليك ارتداء الجوارب الضاغطة لمنع معاودة التقرحات.

ينبغي أن تكون الجوارب الضاغطة مشدودة في كل الأوقات. الرجاء الانتباه الى النصيحة التالية:

(Compression stockings need to be very firm at all times. Please observe the following advice:)



الجوارب الضاغطة (COMPRESSION STOCKINGS):

ينبغي عليك ارتداء الجوارب الضاغطة كل يوم لمنع معاودة (رجوع) التقرح وذلك عندما يتم شفاء التقرح عن طريق تضميده. وسيقوم طبيبك أو الممرضة بارشادك فيما لو كنت بحاجة الى ارتداء الجوارب الضاغطة في ساق واحد أو في كلا الساقين.

من أجل مساعدتك في ارتداء الجوارب الضاغطة كل يوم، الرجاء

(TO HELP YOU WEAR YOUR COMPRESSION STOCKING EACH DAY PLEASE):

- ❖ الاستحمام مساءً قبل الذهاب الى النوم (لاتقوم بالاستحمام عند الصباح)
- ❖ ذلك جلد الساقين بالكريم المرطب (مثل كريم السوربلين) (بعد الاستحمام)
- ❖ رفع الساقين عند النوم (ارفع نهاية السرير قليلاً)
- ❖ ارتداء الجوارب الضاغطة في الصباح قبل وضع القدمين على الأرض (لمنع التورم). ملاحظة: ترك الجوارب بجانب السرير قد يُسهّل عليك الأمر
- ❖ تغطية الجروح المفتوحة (المؤلّمة أو المنقرحة) قبل ارتداء الجوارب الضاغطة
- ❖ خلع الجوارب الضاغطة في حالة عدم تحمل حرارة الجو ولكن ينبغي عليك عدم المشي من دونها لأن ذلك سيؤدي الى حدوث الورم الفوري في ساقيك مما سيصعب عليك ارتداء الجوارب ثانية. الاستراحة عن طريق وضع الكاحلين في مستوى أعلى من الوركين ثم تحريك القدمين الى الخلف والى الأمام لتنشيط الدورة الدموية!

ينبغي استبدال الجوارب الضاغطة كل ستة أشهر وفقاً

لارشادات المصنعين!!!

الجوارب الضاغطة المستعملة في منع رجوع التقرحات الوريدية للساقين

COMPRESSION STOCKING TO PREVENT VENOUS LEG ULCERS RETURNING

ارتداء الجوارب الضاغطة (FITTING): من الممكن أن يصعب ارتداء الجوارب الضاغطة. وعند شرائها، استفسر فيما لو كان هناك أي شيء يُسهّل عليك ارتداء الجوارب ونزعها.

عند ارتداء الجوارب الضاغطة:

- ❖ عليك حماية الجوارب من المجوهرات والأصافر- عن طريق ارتداء الكفوف القطنية أو المطاطية
- ❖ عليك عدم شد الجوارب بقوة عند سحبها الى الأعلى. وينبغي أن تكون بداية الجوارب عند أصابع القدم وتنتهي تماماً تحت صابونة الركبة. (لاينبغي طي أو لف أعلى الجوارب لأن ذلك قد يُعيق جريان الدم في الساق)
- ❖ عليك دائماً ارتداء الجوارب طبقاً للتعليمات

العناية بالجوارب الضاغطة (CARE OF THE COMPRESSION STOCKING)



- ❖ ينبغي عدم استعمال الكريمات التي تحتوي على فيتامين (E) أو منتجات البترول
- ❖ ينبغي عليك غسل الجوارب يومياً باليد أو عن طريق الغسل الخفيف بغسالة الملابس
- ❖ ينبغي عليك استعمال مساحيق الغسل المخففة
- ❖ ينبغي عدم نشر الجوارب تحت أشعة الشمس مباشرة- وينبغي عدم تجفيفها بالمنشفة

الكهربائية

- ❖ ينبغي عدم نقع الجوارب أو قصرها باستخدام مادة ال Bleach
- ❖ ينبغي تنشيف الجوارب عن طريق نشرها بصورة مسطحة (إذ أن التعليق قد يؤدي الى تمططها)

الرجاء نزع الجوارب الضاغطة والاتصال بالطبيب العام أو ممرضة صحة المجتمع أو قسم طوارئ المستشفى إذا كنت قلقاً أو ملاحظتك أي من الأمور التالية

(Please remove the compression stocking and contact your GP, Community Health Nurse or hospital emergency department if you are concerned or notice any of the following:)

- ❖ زيادة الوجع في أصابع القدمين أو في القدم أو الساق
- ❖ تحول لون أصابع القدمين الى الأزرق
- ❖ حدوث الخدر أو البرودة أو الورم في أصابع القدمين أو القدم أو الساق
- ❖ ظهور البقع على الجوارب بسبب جرح في الساق