

فحص القدم للاشخاص المصابين بمرض السكري



Canadian Association
of Wound Care



Association canadienne
du soin des plaies

الهدف الأساسي من فحص القدم هو تحديد ما إذا كنت تواجه خطر التعرض لمضاعفات في القدم ناجمة عن مرض السكري.

- إذا كنت مصاباً بمرض السكري، هذا يعني أنك تواجه خطر التعرض لمشاكل في القدم نتيجة تلف الأعصاب (يسمى اعتلال الأعصاب)، ضعف تدفق الدم إلى القدم أو تغيرات في شكل القدم أو الأصابع.
- هذه المشاكل قد تعرض قدمك لخطر الإصابة بالكالو أو مسمار القدم، أو التنقيط، أو الجروح أو الالتهابات التي قد تؤدي في النهاية إلى البتر.
- ولكن، الجيد في الموضوع هو أن عمليات البتر يمكن تجنبها من خلال الفحص العام المنتظم، والعناية الجيدة بالقدم وارتداء الأحذية المناسبة لمقاس القدم.
- إن الفحص المنتظم للقدم يمكن أن يساعدك أنت وأخصائي العناية الصحية على ملاحظة عناصر الخطر الممكنة بمجرد أن تبدأ في الظهور والتعامل معها في الوقت المناسب، وبالتالي منع المزيد من المضاعفات أو تأخير حدوثها.
- يتم تحديد تكرار فحوصات القدم بناءً على مدى خطر إصابة قدمك بالجروح، ويتم الاتفاق على ذلك بينك أنت وأخصائي العناية الصحية.

سيقوم أخصائي الرعاية الصحية بالمراقبة، والتحسس وتوجيه الأسئلة.

المراقبة

الأظافر: سميكة، غارزة في لحم الأصبع أو مصابة بالتهاب.

الجلد: مصاب بالمسامير أو الكالو، التنقيطات، التشقق، الجروح أو
الالتهاب.

بنية القدم: تشوهات أو انتفاخ.

احمرار: قد يكون هذا نتيجة العدوى، الالتهاب أو تغيرات في
دوران الدم في القدم.

الأحذية: يجب أن تدعم القدم، وتناسب مقاسها تماماً. ويجب أيضاً
البحث عن أية أجسام غريبة أو حواف خشنة في القدم.

التحسس

درجة حرارة القدم: إن وجود اختلاف في درجة حرارة القدمين سينبه أخصائي الرعاية الصحية إلى احتمال وجود عدوى، أو غياب دوران الدم في القدم أو التهاب. النبضات: للتأكد ما إذا كان تدفق الدم إلى القدم كافياً للمحافظة على صحة القدم وسلامتها.

مدى الحركة: لتفحص حركة مفاصل القدم - وخاصة مفصل الاصبع الأول - وذلك للتأكد من أن الضغط يتوزع على القدم بأكملها.

الاحساس: يمكن التأكد من فقد الاحساس (اعتلال الأعصاب) إذا كان المريض غير قادر على الاحساس بخيط رفيع (monofilament) عندما يضعه الأخصائي على قدمه/قدمها.

توجيه الأسئلة

سيتم توجيه الأسئلة الأربعة التالية لمعرفة ما إذا كان هناك فقد محتمل في الاحساس في القدم:

1. هل تشعر بالخدر في قدميك؟
2. هل تشعر بوخز خفيف في القدم؟
3. هل تشعر وكأن القدمين تحترقان؟
4. هل تشعر وكأن الحشرات تزحف على القدمين؟

فيما يلي بعض الأسئلة التي قد يوجهها لك أخصائي الرعاية الصحية:

- منذ متى وأنت تعاني من السكري؟
- هل يمكنك التحكم بمستوى السكر في الدم؟ (يجب أن يكون مستوى السكر في دمك ما بين 4.0 إلى 7.0 ملم/ليتر قبل الأكل، و 5.0 إلى 10.0 ملم/ليتر بعد الأكل.) يجب استشارة طبيبك أو أخصائي الغدد الصماء دائماً لمعرفة الحد الأقصى بالنسبة لك.
- هل عانيت سابقاً من تقرحات في القدم أو أجريت لك عملية بتر؟

أمور هامة يجب تذكرها:

- تفحص قدميك يومياً.
- توجه لزيارة أخصائي الرعاية الصحية بشكل منتظم.
- إذا لاحظت وجود تشقق في القدم، أو تنقيط أو جرح، اطلب المساعدة من فريق العناية بالقدم فوراً!

إذا أردت المزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقعنا مرض
السكري، والأقدام السليمة وأنت على الانترنت
www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet

Canadian Association
of Wound Care



Association canadienne
du soin des plaies

Canadian Association of Wound Care

642 King Street West, Suite 200

Toronto, ON M5V 1M7

Tel: 416-485-2292 Toll-free: 1-866-474-0125

Email: healthyfeet@cawc.net