



السكري وصحة الاقدام وانت



وماذا عن صحة قدميك؟

الاستفادة القصوى من زيارتك مع الخاصة الرعاية الصحية المهنية عن طريق طرح هذه الأسئلة (3):

- 1 ما هي مشكلتي الرئيسية؟
 - 2 ماذا يجب أن أفعل؟
 - 3 ما أهمية القيام بذلك بالنسبة لي؟
- المؤسسة الوطنية لسلامة المرضى

لتستلم النصيحة الشهرية المجانية .
www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet
ادخل على الانترنت على العنوان

زيارتنا لقراءة القصص الشخصية حول رعاية القدم
لمرضى السكري ، وإيجاد رعاية القدم المهنية ، وإيجاد
الأجوبة على الأسئلة المتداولة وأكثر!

Canadian Association
of Wound Care



Association canadienne
du soin des plaies

Canadian Association of Wound Care

642 King St., West Suite 200
Toronto, ON M5V 1M7

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

Email: healthyfeet@cawc.net

Web site: www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet

أحرز إنتاج المواد ممكن من خلال مساهمة مالية من وكالة الصحة
العامية في كندا. وأعرب وجهات النظر لا هنا ولا تمثل بالضرورة وجهة
نظر وكالة الصحة العامة في كندا.

هذا الكتيب هو دليل فقط ، ويجب ألا تستخدم لأية قرارات أو
التشخيص أو العلاج. وينبغي معالجة مشاكل طبية معينة مباشرة من
قبل مؤهل الرعاية الصحية المهنية.

خطوات لأقدام صحية

الصحة العامة

- 1 سيطر على مستوى السكر في الدم
- 2 اقلع عن التدخين اذا كنت تدخن
- 3 مارس التمارين يوميا تبعا لنصيحة المتخصص الصحي

العناية باقدامك

- 1 ابحث عن علامات الاحمرار والفقاعات في قدميك.
هذه تدل على ان حذاءك غير مناسب
- 2 اغسل قدميك ثم نشفهما جيدا ثم رطبهما. نشف
جيدا بين الاصابع ولا تضع مرطب هناك
- 3 لا تغرق قدميك بالسوائل
- 4 انتبه الى التقرانات وقلم اضارك بانتظام. اذا كنت لا
تستطيع ان تصل الى قدميك او ان احساسك قليل فيهما
فعليك ان تطلب من المتخصص الصحي بان يعتني
باضارك. تجنب العلاج السريع الا اذا نصحت بذلك
من قبل المتخصص الصحي

الاحذية

- 1 رج الاحذي جيدا قبل ارتدائها
- 2 ارتد الاحذية طول الوقت داخل البيت وخارجة
- 3 اشتر احذية تغطي الاصابع وتحمي القدمين من
الاصابة
- 4 غير جواربك يوميا
- 5 اشتر الاحذية نهاية اليوم لان القدمين تتورم قليلا
- 6 قم بقياس احذيتك جيدا من قبل متخصص

وسوف أتخذ الرعاية بقدمي وإجراء التغييرات اللازمة
للمساعدة في الحفاظ على قدمي سليمة!

التاريخ

التوقيع

هذا القسم أو بالنسبة لكم شخصيا الرجوع إليه

ماذا يمكنني أن أتصرف ؟

- التحكم بمستوى السكر في الدم .
- ألدك متخصص بالرعاية الصحية للعناية بأظافرك والعناية بجلد قدميك .
- هل حذاءك مناسب لقدميك .



هذان قداماك

تنميل , ألم او وخز
هل تشعر بتيبس
بقدميك كألواح
من الخشب ؟



تغيير في الشكل ؟
هل إحدهما مختلفة
عن الأخرى ؟
أي تغيير مهم جدا ؟



- ابتعد عن المشي .
- قم بزيارة الطبيب المختص في أسرع وقت ممكن .
- هل حذاؤك مناسب لقدميك .

جفاف ، مسمار لحم
، تشقق ؟
هل يوجد تقرحات
أو ظهور بثور ؟



- مراجعة الطبيب المختص في حالة وجود أي تغيير في جلد قدميك .
- اغسل التقرحات بماء فاتر ، وجففهم جيدا وضع الغيار . اليوم راجع الطبيب المختص .
- ابتعد عن المشي لحين إلتآم الجرح .

رقم التليفون

أخصائي قدم

موجه صحي لمرض السكري

الطبيب

الممرض

جراحه تقويم الأطراف / جراحه ترقيع

أطراف صناعية .

للزيادة في المعلومات زوروا

www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet

التأكد من العناية الصحية التي تتوجه إليها
هل هم اختصاصيون بمرض السكري ،
واختصاصي قدم .

الموجه لمرض السكري : للشرح عن مرض السكري
وأخذ المعلومات عن كيفية العناية بالقدم .

الطبيب : الكشف يساعد في علاج مرض السكري
ومتدرب متخصص في مجال رعاية القدم .

الممرض : متدرب ومتخصص في مجال رعاية القدم .
جراح تقويم وترقيع الأطراف الصناعية .

متخصصون في تقويم الأعضاء ، وتعديلات الأحذية .

يجب فحص القدمان يوميا والتأكد من أي
تغيير في الشكل أو وجود أي جرح .

في حالة ((نعم)) من حيث وجود أي حالة من الحالات
التي طرحت يجب عليك مراجعة الطبيب المختص بأسرع
وقت ممكن . وعليك أن تعلم الطبيب أنك مريض
سكري .

ويجب عليك ان تتقيد بالوصفة المقترحة فقط من قبل
طبيبك الخاص .

يجب عليك المثول أمام طبيبك الخاص لفحص القدم دقيق
المهنية على أقل (مرة أو مرتين) في السنة أو أكثر اذا لزم الأمر .