

# خطوات لأقدام صحة

## 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. هذت يدل على ان حذائرك غير مناسب
- 2 اغسل قدميك ثم نشفهما جيدا ثم رطبهما. نشف جيدا بين الاصابع ولا تضع مرطب هناك
- 3 لا تغرق قدميك بالسوائل
- 4 اتنبه الى التقرنات وقلم اضافرك بانتظام. اذا كت لا تستطيع ان تصل الى قدميك او ان احساسك قليل فيهما فعليك ان تطلب من المتخصص الصحي بان يعتني باضافرك. تجنب العلاج السريع الا اذا نصح بذلك من قبل المتخصص الصحي

## الاحذية

- 1 رج الاحذى جيدا قبل ارتدائه
- 2 ارتد الاحذية طول الوقت داخل البيت وخارجها
- 3 اشتري احذية تعطي الاصابع وتحمي القدمين من الاصابة
- 4 غير جواربك يوميا
- 5 اشتري احذية نهاية اليوم لان القدمين تتورم قليلا
- 6 قم بقياس احذتك جيدا من قبل متخصص

وسوف أخذ الرعاية يقدمى وإجراء التغييرات الازمة  
للمساعدة في الحفاظ على قدمي سليمة!

التاريخ

التوقيع

هذا القسم أو بالنسبة لكم شخصيا الرجوع إليه.



Canadian Association  
of Wound Care

Association canadienne  
du soin des plaies

# السكري وصحة الأقدام وانت



## وماذا عن صحة قدميك؟

### الاستفادة القصوى من زيارتك مع الخاصالرعاية 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](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet)  
ادخل على الانترنت على العنوان

زيارتانا 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](mailto:healthyfeet@cawc.net)

Web site: [www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet)

أحرز إنتاج المواد ممكنا من خلال مساهمة مالية من وكالة الصحة  
العامة 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.

# معرفة الأعراض

## ماذا يمكنني أن أتصرف ؟

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

إذا نعم ،

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

إذا نعم ،

- 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 إلتمام الجرح .

إذا نعم ،

## 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](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet)

## هذا قداماك

تنميل ، ألم او وخز  
هل تشعر بتيس  
بقدميك كألواح  
من الخشب ؟



تغير في الشكل ؟  
هل إحداهما مختلفة  
عن الآخر ؟  
أي تغير مهم جدا ؟



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



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 :** متدربي ومتخصص في مجال رعاية القدم .

جراح تقويم وترقيع الأطراف الصناعية .  
متخصصون في تقويم الأعضاء ، وتعديلات الأحذية .

يجب فحص القدمان يومياً 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 بأنك مريض سكري .

ويجب عليك أن تتقييد بالوصفة المقترحة فقط من قبل طبيبك الخاص .

يجب عليك المثول أمام طبيبك الخاص لفحص القدم دقيقاً المهني على أقل (مرة أو مرتين) في السنة أو أكثر إذا لزم الأمر .