

نشرة معلومات عن الحالة الصحية
صدرت في مايو/أيار 2019

ما هي؟

قرحة الساق عبارة عن جرح في الساق أو الكاحل، تسببه في العادة الأوردة المتضررة أو تلك التي لا تقوم بوظيفتها بالشكل الصحيح، وقد تسببها أيضا جلطات الدم أو الإصابات أو البدانة المفرطة. وهي أكثر شيوعًا وسط كبار السن الذين يعانون من ضعف الدورة الدموية. أعراض تقرحات الساق هي طفح جلدي يتطور ليصبح جرحًا، بالإضافة إلى تورم وألم في الساق. يمكن علاج تقرحات الساق، وسيوصي طبيبك بأسلوب العلاج الأنسب لك.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سيشخص طبيبك العام نوع قرحة الساق حتى يصبح علاجها ممكنًا. سيقوم طبيبك العام أيضاً بالتالي:

- تحديد السبب الكامن وراء نوع قرحة الساق التي أصبت بها
- مناقشة أي عوامل أو مخاطر قد تؤثر على شفائها
- تقديم نصائح لتعزيز الشفاء والوقاية من الإلتان، بما في ذلك العناية بالبشرة والنصائح المتعلقة بالتغذية
- التحدث معك عن التمارين الرياضية المناسبة التي تساعد على تنشيط دورتك الدموية
- مناقشة الأدوية وتخفيف الألم

سيحيلك طبيبك العام لإجراء اختبار بسيط يسمى مؤشر الضغط العضدي الكاحلي، وهو اختبار يساعد على استبعاد شكل من أشكال ضعف الدورة الدموية يدعى مرض الشرايين، حتى تعرف إن كان العلاج بالضغط خيارًا آمنًا عليك، إذ أن بعض الأشخاص الذين يعانون من ضعف الدورة الدموية يجب ألا يرتدوا الجوارب الضاغطة. إذا كنت مصابًا بقرحة شريانية في الساق فقد تحتاج إلى مراجعة أخصائي. قد تساعد الجراحة وبرامج المشي في علاج تقرحات الساق الشريانية.

أما إذا تبين أن قرحة ساقك هي من مضاعفات مرض السكري، وتعرف باسم جرح الاعتلال العصبي السكري، فقد تحتاج إلى مراجعة أخصائي لتلقي العلاج. يشمل العلاج أجهزة المشي الهوائية والأحذية المصممة خصيصًا.

يمكن علاج تقرحات الساق للمفاوية بالدلك والتمارين الرياضية والعلاج بالضغط والمسكنات.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيستمر طبيبك العام في مراقبة قرحة ساقك والتحقق من التئامها جيدًا. وقد تحتاج إلى إحالة إلى أخصائي إذا أنتنت القرحة. قد يقوم طبيبك بإجراء المزيد من الاختبارات إذا لم تلتئم قرحة ساقك جيدًا لاستبعاد أي عوامل كامنة. يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى خدمة دعم أهلية للجرحى إذا احتجت للدعم أو المساعدة في منزلك.

وسيخبرك طبيبك العام باستراتيجيات لمنع حدوث قرحة أخرى في الساق.

عوامل الخطر المتعلقة بقرحة الساق

هناك عدد من العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بقرحة الساق

السن - فقد تبطئ الدورة الدموية أكثر مع تقدم العمر

الدوالي

التدخين

مرض الشرايين

تقرحات الضغط - تشيع بين الأشخاص طريحي الفراش

أمراض معينة مثل السكري والتهاب المفاصل

الأدوية التي قد تسبب تراكم السوائل والتورم

ماذا بوسعي أن أفعل؟

اتبع تعليمات طبيبك العام بشأن العناية الصحيحة بالجلد لأن ذلك أمر حيوي لالتئام الجرح.

نظف الجرح عندما تغير الضمادة وحافظ على نظافة وصحة الجلد المحيط بالجرح. تحدث إلى طبيبك العام عن مرطب مناسب لك.

يمكنك محاولة منع تكرار التقرح باستخدام الجوارب الضاغطة إذا كان ذلك آمنًا. وسيخبرك طبيبك العام إذا كنت ممنوعا من ارتداء الجوارب الضاغطة

قد يساعد الاستمرار في الحركة وتمارين عضلات ريلة الساق بانتظام باستخدام المضخة على منع حدوث تقرحات الساق. ابق على ساقيك مرفوعتين أعلى من مستوى قلبك عند رقادك.

ما الأسئلة التي يجب أن أطرحها على طبيبي؟

ما علي أن أتفاداه؟

هل ارتداء الجوارب الضاغطة آمن علي؟

هل يجب أن أستشير أخصائيا؟

أين يمكنني معرفة المزيد عن تقرحات الساق؟

ماذا تسبب في قرحة ساقي؟

ما هي أنواع العلاج المتاحة؟

كيف يمكنني أن أعطني بجرحي؟

كيف يمكنني تسريع الشفاء؟

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

عيادة الجروح في مستشفى ليفربول

تقدم العيادة تقييمًا وعلاجًا للجروح المعقدة التي تتطلب تدخلًا من أخصائي. سيحيلك طبيبك العام إليها عند الضرورة.

فريق تقييم الجروح الأهلي

يمكن لفريق التمريض المتخصص المحلي هذا تقديم المساعدة في التعامل مع جرحك في المركز الصحي الأهلي المحلي أو في منزلك. تحدث إلى طبيبك العام حول إحالتك.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد حول تقرحات الساق فقد تستفيد من قائمة الموارد التالية:

- AIMED عن التهاب النسيج الخلوي — أهمية العناية الروتينية بالجلد: aimed.net.au
- Patient.info — تقرحات الساق الوريدية: patient.info
- حكومة ولاية كوينزلاند - التغذية والتئام الجروح: health.qld.gov.au