



فحص الأقدام لدى المصابين بالسكري

نشرة معلومات عن حالة صحية

صدرت في نوفمبر/تشرين ثان ٢٠٢٠

ما هو؟

داء السكري ليس مجرد مرض يؤثر على مستويات السكر في الدم، بل أن ارتفاع مستويات السكر في الدم من شأنه أن يضر بالأعصاب والأوعية الدموية في قدميك. وهو أمر يعرضك لخطر الإصابة بالإنتان والقروح في القدم قد تصل إلى حد بترها. يجوز أن يؤدي تلف الأعصاب إلى إصابة أو جرح أو إنتان لا يمكنك الإحساس به، وإذا كانت دورتك الدموية ضعيفة وبالتالي لا يصل ما يكفي من الدم إلى قدميك فإن أي جروح ستصاب بها سيستغرق شفاؤها وقتًا أطول.

وترتفع احتمالية حدوث الضرر إذا:

- كنت تعاني من داء السكري منذ فترة طويلة
- كنت لا تتحكم في مستويات الغلوكوز في الدم فتبقى مرتفعة لفترات طويلة
- كنت مدخنًا فالتدخين بدوره يقلل من تدفق الدم إلى القدمين
- كنت لا تتحرك كثيرًا

يساعد الفحص السنوي للقدمين طبيبك على اكتشاف أي مشاكل مبكرًا قبل أن تشكل خطرًا على صحتك.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

أثناء فحص القدمين سيستفسر طبيبك العام عن التالي:

- صحتك بشكل عام ومستويات نشاطك
- أي مشكلات حالية أو سابقة في قدميك
- إذا كنت تشعر بالخدر أو الألم أو الوخز أو الحرقان في قدميك
- وسوف يقوم أيضا بفحص دورتك الدموية وإحساسك من خلال:
 - جس نبض القدم
 - اختبار حساسيتك للضغط
 - الاهتزاز و/أو المنعكسات

يبحث طبيبك العام عن أي حالات في قدميك من شأنها أن تتطور إلى مشكلات في المستقبل. وقد يوصيك بإجراء تحليل للدم لاكتشاف أي مشكلات أخرى. بوسع الطبيب العام أن يوضح لك كيفية فحص قدميك يوميًا. وقد يصف لك مضادات حيوية لعلاج أي إنتان، أو يصف أدوية أخرى للتعامل مع آلام القدمين. كما يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى عيادة متخصصة أو قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إذا فقدت الإحساس في القدمين أو كانت دورتك الدموية ضعيفة أو كنت تعاني من جرح أو إنتان. كما سيرغب في مقابلتك كل ٣ إلى ٦ أشهر إذا كنت تعاني من مشكلات حالية في قدميك.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

افحص قدميك يوميًا. بوسع الطبيب العام أن يوضح لك كيفية القيام بذلك بالشكل الصحيح.

أحم قدميك من الإصابة من خلال:

- قص أظفرك وبردها بانتظام
- تجنب المشي حافيًا
- الحفاظ على نظافة القدمين
- ارتداء أحذية جيدة تناسب قدميك وتحميها (أحذية مغلقة)

قم بمعالجة مسامير القدم والدُّشْبُذات وأي مشكلات أخرى تتعلق بقدميك عند الطبيب العام أو أخصائي العناية بالأقدام. حافظ على صحتك بشكل عام من خلال الإبقاء على مستويات سكر الدم تحت السيطرة وعدم التدخين وممارسة التمارين الرياضية بانتظام. تذكر أنك قد لا تشعر بالإصابات أو الجروح. وقد لا تلاحظ وجود الجروح أو البثور أو أظافر أصابع القدم الغارزة أو مسامير القدم.

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

قد يحيلك طبيبك العام إلى إحدى عيادات داء السكري المتخصصة التي تقدم خدماتها في:

مستشفى بانكستاون: ٩٧٢٢ ٨٣٦٠

مستشفى فيرفيلد: ٩٦١٦ ٨٥١٠

مستشفى ليفربول: ٨٧٣٨ ٤٥٧٧

مستشفى باورال والأقاليم: ٤٨٦١ ٠٣٠٣

مستشفى كامبلتون: ٤٦٣٤ ٤٠٢٨

فحص الأقدام عند المصابين بالسكري

ما الأسئلة التي يمكن أن أطرحها على طبيبي؟

كم مرة ينبغي عليّ مقابلة طبيبي العام؟

ما العلامات التي يجب أن أنتبه لها؟

كيف يجب عليّ أن أفحص قدمي بشكل صحيح؟

كيف يمكنني أن أعتني بقدمي على أفضل وجه؟

هل يجب أن أتناول أي أدوية؟

ما هي الأعراض التي يجب أن أخبرك عنها؟



أين يمكنني معرفة المزيد؟

• المجلس الأسترالي الآسيوي لطب الأقدام - طبيب الأقدام يتحدث عن داء السكري: healthinfo.org.nz

• هيئة مرضى السكري الأسترالية - العناية بالأقدام: diabetesaustralia.com.au