Health Resource Directory | South Western Sydney

ظفر القدم الغارز في اللحم

نشرة معلومات عن حالة مرضية
صدرت في شباط/فبراير ٢٠٢٣

ما هو؟

تحدث حالة ظفر القدم الغارز في اللحم عندما ينمو ظفر القدم داخل جلد أصبع القدم. تشيع هذه الحالة لدى الشباب اليافع وعلى الرغم من أنها قد تصيب أيًا من أصابع القدم إلا أنها غالبًا ما تصيب الأصبع الكبير. قد تكون حالة ظفر القدم الغارز في اللحم مؤلمة كما قد تؤثر على حياتك اليومية، وقد تتسبب في حدوث تورم واحمرار. وقد تحدث حالة ظفر القدم الغارز في اللحم نتيجة للتالي:

- تقنية سيئة لقص الأظافر
- شكل الأظفر الذي عادةً ما يسري في العائلة
- فرط التعرق، وهو عبارة عن تعرق زائد لا ينتج دائمًا عن الحرارة أو النشاط
- الرض
- الأحذية

يمكنك علاج الأظافر الغارزة في اللحم في المنزل وذلك عن طريق غمر قدميك في ماء دافيء. وفي حال أصيب ظفر قدمك بالعدوى فقد تحتاج إلى مضاد حيوي. وسيساعدك طبيبك العام في معرفة سبب انغراز ظفر قدمك في اللحم حتى تتمكن من تجنب معاودة الإصابة مرة أخرى

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

قد يعطيك طبيبك العام مسكنًا للألم ويوضح لك كيف تحافظ على مستوى جيد لكل من صحة الأقدام والعناية بالبشرة. كما قد يقوم طبيبك العام بالتالي:

- معالجة علامات العدوى بالمضادات الحيوية
- إحالتك إلى اختصاصي أمراض القدمين
- إزالة نتوء الظفر باستخدام مقلّمة الأظافر أو المشرط

قد يقابلك طبيبك العام بعد بضعة أسابيع حتى يتأكد من الشفاء الجيد لظفر قدمك.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

اتبع نصائح طبيبك العام المتعلقة بالعلاج والمحافظة على صحة أقدام جيدة. وتشتمل تلك النصائح على التالي:

- قص الظفر على استقامة واحدة، ولا تجعله قصيراً عند الزوايا
- اغسل أصبع القدم يوميًا بمحلول ملحي
- ضع كريمًا مطهراً
- حافظ على جفاف قدميك
- غطس أصبع قدمك في الماء الدافيء لمدة عشر دقائق كل يوم، وبعدها اسحب الجلد وانزعه من حافة الظفر بلطف
- فكر في وضع شريط لاصق على الظفر
- فكر في استخدام قطعة صغيرة من الصوف القطني أو خيط تنظيف الأسنان ووضعها تحت زاوية الظفر حتى تحث الظفر على النمو فوق الجلد

راقب أعراضك، وراجع طبيبك العام إذا لاحظت وجود ألم أو ورم.

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

إذا لاحظت أن ظفر قدمك الغارز في اللحم لم يتحسن أو أن حالته ازدادت سوءًا، فيمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى اختصاصي أمراض القدمين أو أخصائي علاج طبيعي. اسأل طبيبك العام عن الخيارات.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- **معلومات للمرضى** - أظافر القدم الغارزة في اللحم patient.info

ما هي الأسئلة التي يمكنني أن أطرحها على طبيبي؟

- *كم من الوقت سيستغرق شفاء ظفر قدمي؟*
- *ما هي الأدوية المسكنة التي يمكنني تناولها؟*
- *ما هي علامات العدوى التي يجب على أن أتحراها؟*

phn SOUTH WESTERN SYDNEY
An Australian Government Initiative

نشرات المعلومات الصادرة عن دليل الموارد الصحية معتمدة من قبل اللجنة الاستشارية الأهلية لشبكة الرعاية الصحية الأولية في جنوب غرب سيدني والممارسين العموميين المحليين

هذه المعلومات مخصصة لأشخاص حصلوا على تشخيص من طبيبهم. وهي غير مصممة للاستخدام كتشخيص لحالة مرضية أو كبديل للرعاية الطبية المستمرة