



# الوقاية والعناية بالقدم السكري

## Diabetic Foot

د. علي عزيز علي

فرع الصيدلة السريرية

كلية الصيدلة-جامعة بغداد



# تقرح القدم (القدم السكري)

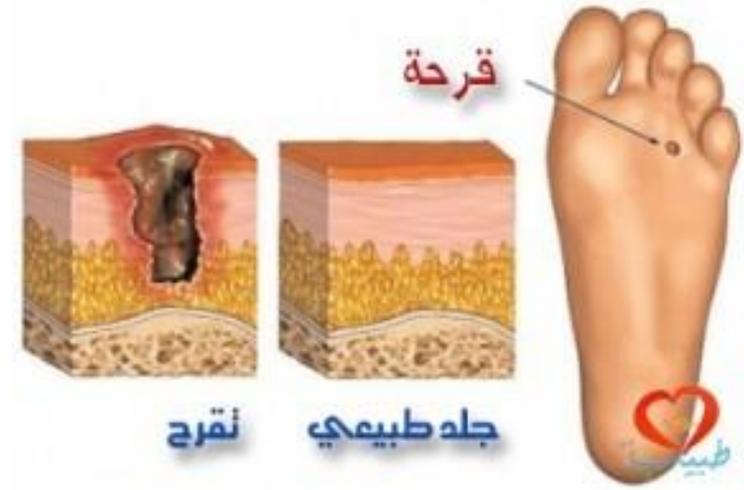
• تساعد الإدارة الجيدة لداء السكري والعناية المنتظمة بالقدمين على الوقاية من تقرحات القدم الشديدة التي يصعب علاجها، وقد تتطلب البتر.

• يمكن أن تتضمن مضاعفات السُّكري تلف في الأعصاب وسوء دوران الدم.  
• تجعل هذه المشاكل القدمين عرضة للإصابة بقروح القدمين (القرح) التي يُمكن أن تتفاقم بسرعة.

• وعندما تنشأ قروح القدمين من المهم الحصول على العناية الفورية.  
• قد تتطلب القرحة غير الملتئمة التي تُسبب تلف في الأنسجة والعظم الإزالة الجراحية (البتر) للأصبع أو القدم أو جزء من القدم

• The annual incidence of diabetic foot ulcer worldwide is between **9.1 to 26.1 million**.

• Around 15 to 25% of patients with diabetes mellitus will develop a diabetic foot ulcer during their lifetime



# اسباب القدم السكري

- يتعرض بعض المصابين بالسكري لخطر ذلك أكثر من غيرهم. تتضمن العوامل التي تؤدي إلى زيادة خطر البتر ما يلي:
- بعض المصابين بالسكري لخطر ذلك أكثر من غيرهم.
- أشهر العوامل التي تؤدي إلى القدم السكري
  1. ارتفاع مستويات السكر في الدم
  2. تلف الأعصاب في القدمين (اعتلال الأعصاب الطرفي)-المريض لا يحس بالمشي
  3. سوء دوران الدم في الأطراف (مرض الشريان الطرفي)
  4. التكدسات أو مسامير القدم



# الوقاية من تقرح القدم

• الإستراتيجية الأفضل للوقاية من مضاعفات السكري - مثل قرح القدم - هي الإدارة السليمة لمرض السكري عبر اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين بانتظام ومتابعة مستوى السكر في الدم والالتزام بالنظام الدوائي الموصوف.

• وستساعد العناية السليمة بالقدم على الوقاية من مشكلات القدم وتضمن سرعة تقديم الرعاية الطبية اللازمة عند حدوث مشكلات



# نصائح العناية السليمة بالقدم

- فحص القدمين كل يوم.
- يوصى بفحص القدمين يوميًا بحثًا عن أي بثور أو جروح أو تشققات أو التهابات أو احمرار أو ألم أو تورم. وفي حال صعوبة الوصول إلى القدم، يمكن استخدام مرآة لرؤية باطنها.
- ويمكن وضع المرآة على الأرض حال صعوبة مسكها، أو يمكن الاستعانة بشخص آخر لفعل ذلك



# نصائح العناية السليمة بالقدم

- غسل القدمين يوميًا. اغسل قدميك في ماء فاتر (غير ساخن) مرة يوميًا. وجففهما برفق، وخاصة ما بين الأصابع.
- استخدم حجر خفاف لفرك الجلد برفق في المناطق التي يظهر فيها الثفن (الكالو).



# نصائح العناية السليمة بالقدم

- رش بودرة التلك أو النشا بين أصابع قدميك للحفاظ على جفاف الجلد .
- يمكنك استخدام كريم أو لوشن مرطب على ظاهر القدمين وباطنهما للحفاظ على نعومة الجلد.
- فحماية الجلد الجاف من التشقق يمنع البكتيريا من الوصول إلى داخله



# نصائح العناية السليمة بالقدم



- لا تُزل الثفن (الكالو) أو غيره من آفات القدمين بنفسك.
  - كي تتجنب جرح جلدك،
  - لا تستخدم مبرد الأظافر أو قصافة الأظافر أو المقص لإزالة الثفن أو القرون أو الاورام الملتهبة أو الثآليل.
  - لا تستخدم مزيلات الثآليل الكيميائية.
- استشر طبيبك أو اختصاصي العناية بالقدمين (طبيب القدم) بشأن إزالة أي من تلك الآفات.
- تقليم أظافر القدمين بعناية. قلم أظافر بشكل مستقيم.
  - ابرد أطراف الأظافر الحادة بعناية باستخدام مبرد الأظافر.
  - يمكن طلب المساعدة من الشخص القائمة على الرعاية في حالة عدم القدرة على تقليم الأظافر بنفسك.



## العناية بالقدم من قبل مختصين



# نصائح العناية السليمة بالقدم



- عدم المشي حافيًا. لحماية حافيًا حتى في داخل المنزل.
- ارتداء جوارب نظيفة وجافة. يوصى بارتداء جوارب مصنوعة من ألياف لا تسبب عرق القدمين بكثرة مثل ألياف القطن وأنواع معينة من ألياف الأكريليك لا النايلون. يجب كذلك تجنب استخدام الجوارب ذات الأطواق المطاطية الضيقة التي تؤثر على الدورة الدموية أو الجواب ذات الدرزات التي قد تسبب تهيج الجلد.

- شراء حذاء بالمقاس المناسب. يوصى بارتداء حذاء مريح مبطن يدعم الكعبين وقوس القدم ومقدمتها.

- يجب تجنب إحكام ربط الحذاء أو ارتداء الأحذية ذات الكعب المرتفع أو الضيقة التي تضغط على الأصابع.

- إذا كانت إحدى القدمين أكبر من الأخرى، فاشتر حذاء بمقاس أكبر.

- قد يوصي الطبيب بارتداء أحذية ذات تصميم خاص (أحذية لحماية العظام) تناسب شكل قدميك تمامًا وتدعمهما وتوزع وزنك بالتساوي على قدميك

# نصائح العناية السليمة بالقدم

• تحديد مواعيد منتظمة لفحص القدمين.

• يمكن أن يفحص الطبيب أو اختصاصي القدمين حالة قدميك بحثًا عن أي مؤشرات مرض مبكرة تدل على تلف الأعصاب أو ضعف الدورة الدموية أو غير ذلك من مشكلات القدمين.

• رتب مواعيد لفحص قدميك مرة واحدة على الأقل في العام أو بعدد مرات أكثر إذا أوصى الطبيب بذلك

Foot care for patients with diabetic neuropathy  
When nerves to the feet are damaged, regular foot care is important.



Clean feet daily and use moisturizing lotions.



Perform daily foot self-examination. Use a mirror if you cannot directly see the bottom of your feet.



Check shoes for tears and sharp edges.



Daily foot self-examination should include careful inspection for redness, cuts, swelling, and blisters.



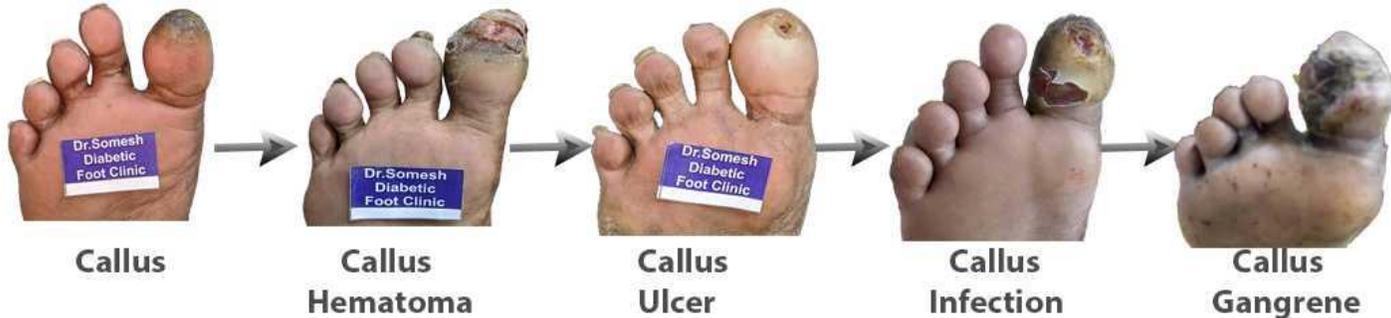
# العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في القدم

- إتصل بالطبيب إذا كنت تعاني من:
- أظافر أصابع القدمين الغارزة في اللحم
- الثآليل الأخمصية على باطن القدمين (نتوءات لحمية ملونة فيها بقع داكنة اللون)
- فطار كف القدم (قدم الرياضي)
- قروح مفتوحة أو دامية
- التورم



# العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في القدم

- الاحمرار
- سخونة في منطقة واحدة
- الألم (إلا أنك قد لا تشعر بأي ألم إذا كنت تعاني من تلف في الأعصاب)
- تبقع الجلد
- رائحة كريهة
- دُمّل تستمر لأكثر من أسبوع واحد إلى أسبوعين
- دُمّل بحجم أكبر من 3/4 بوصة (2 سنتمتر)
- قرحة لا تبدأ بالالتئام بسرعة
- دُمّل عميقة جداً بحيث يُمكن رؤية العظم تحتها



Great Toe Callus Stages turning to infection and gangrene

# علاج تقرحات القدم السكري

- تحدث تقرحات القدم السكري عند حوالي 15% من مرضى السكري وتتطلب العلاج والمتابعة الدورية وذلك للحد من حدوث الالتهابات البكتيرية التي من شأنها زيادة خطر البتر.
- لذا فإن العلاج الصحيح ضروري للحد من مضاعفات تقرحات القدم السكري، إليك أبرز الطرق المستخدمة في علاج تقرحات القدم السكري:

# تنظيف التقرحات منزليًا

- يمكنك تنظيف الجروح البسيطة منزليًا وذلك من خلال استخدام الماء والصابون،
- لكن إياك واستخدام بيروكسيد الهيدروجين أو نقع قدميك في الماء لفترة طويلة لأن ذلك يؤخر الشفاء ويزيد خطر الإصابة بالعدوى البكتيرية
- تجنب إزالة مسامير القدم أو التشققات الجلدية من تلقاء نفسك.



# الإنضار Debridement

- عملية الإنضار هي عملية إزالة الأنسجة الميتة والتكسلات المحيطة بالتقرح باستخدام أدوات خاصة وحادة تعمل على كشطها وإزالتها.

- تهدف عملية الإنضار إلى الآتي:
- تقليل خطر عدوى الجروح.
- تقليل الضغط حول الجرح.
- إعادة بناء وتجديد الخلايا.

- بعد ذلك يقوم المختص بلف الضمادات حول الجرح، بهدف تكوين بيئة رطبة حوله تمنع من جفاف الأنسجة، وتعمل على امتصاص القيح، وتحمي الجرح من التلوث.



shutterstock.com · 603849182

### 3. التفريغ Off-loading

- عملية التفريغ هي العملية التي تساهم في تخفيف الضغط على القدم السكري، ويمكن تخفيف ضغط الوزن على القدم السكري من خلال الطرق الآتية:
- مشاية الجبس الثابتة الخاصة بالقدم السكري
- تساعد مشاية الجبس الثابتة الخاصة بالقدم السكري في توزيع حمل الوزن وتخفيف العبء على أخمص القدم، وتعد أحد أفضل الطرق التي تساهم في استشفاء تقرحات القدم السكري بنسبة تتراوح ما بين 73-100%.



## 4- السيطرة على العدوى

- إن العدوى البكتيرية التي تصيب جروح القدم السكري تعد من أكثر المشكلات خطرًا، لذا يجب استخدام المضادات الحيوية لعلاجها.
- يتم استخدام الحبوب الدوائية الفموية للعدوى البسيطة، أما في الحالات المتقدمة فالعلاج واجب في المشفى لاستخدام المضادات الحيوية الوريدية.
- تشمل أبرز أعراض العدوى على الآتي:
  - ألم شديد حول الجرح.
  - احمرار الجرح.
  - سخونة القدم وخروج القيح.



# زداد خطر بتر القدم السكري في حال تواجد بعض العوامل ومنها:

- ارتفاع شديد مزمن في سكر الدم.
- التدخين.
- اعتلال الأعصاب المحيطية.
- وجود مسمار القدم.
- مرض الشريان المحيطي.
- أمراض الكلى.
- ارتفاع ضغط الدم الشديد.



# البتر لعلاج تقرحات القدم السكري



• للأسف في بعض الحالات المتقدمة من تقرحات القدم السكري والتي تتفاقم بشكل كبير وسيء وتعمل على تدمير خلايا وأنسجة الجلد والأعصاب والعظام وتؤدي إلى العرغرينا عند معظم،

• فإن البتر يكون الحل الأفضل للحد من المشكلة،

• فقد يتم أحيانًا بتر أحد أصابع القدم أو بتر القدم أو بتر جزءًا من الساق أيضًا



# ماذا لو كان البتر الحل الأوحده؟

- تتفاوت الطرق العلاجية المتوفرة لقروح القدم استناداً إلى شدة الجرح.
- تلجأ المعالجة بشكل عام إلى طرق إزالة النسيج الميت أو المخلفات والمحافظة على نظافة الجرح وتعزيز الالتئام.
- من الضروري مراقبة الجروح بتكرار وبمعدل من أسبوع إلى أربع أسابيع على الأقل.
- عندما ينجم عن الحالة فقدان كبير للنسيج أو التهاب يهدد الحياة فقد يكون البتر الخيار الوحيد.
- يقوم الطبيب الجراح بإزالة النسيج التالف والحفاظ على ما يُمكن صيانتته من النسيج الصحي.
- تتم مراقبتك في المستشفى بعد الجراحة لبضعة أيام.
- قد يلزم الجرح من 4 إلى 6 أسابيع كي يلتئم تماماً.

Gangrene



## بالإضافة إلى طبيب الرعاية الأولية والطبيب الجراح قد تتضمن خطة المعالجة اشتراك ممتهني الرعاية الصحية الآخرين

- الطبيب المختص بالغدد الصماء وهو طبيب مدرب خصيصاً لمعالجة السُّكَّري وغيرها من الاضطرابات المرتبطة بالهرمونات
- أخصائي العلاج الطبيعي الذي يُساعدك على استعادة القوة والتوازن والتناسق ويُدربك على استعمال الطرف الاصطناعي (العضو الاصطناعي) وكِرسِي المقعدين أو غير ذلك من المعدات لتحسين تحركك.
- أخصائي العلاج الوظيفي الذي يختص في العلاج الهادف إلى تحسين المهارات اليومية بما في ذلك تدريبك على كيفية استعمال المنتجات التكميلية التي تساعدك على القيام بالأنشطة اليومية



# خطة المعالجة بعد البتر

- **مقدم الصحة النفسية** مثل أخصائي الأمراض النفسية وأخصائي الأمراض العقلية، وهو يساعدك في التعامل مع المشاعر أو التوقعات المرتبطة بالبتر، أو يساعدك على التأقلم مع ردة فعل الأشخاص الآخرين.
- **المرشد الاجتماعي** الذي يمكن أن يُعينك على الحصول على الخدمات والتخطيط لإحداث التغييرات في الرعاية.
- **فحتمى بعد البتر من المهم** الالتزام بخطة السُّكري العلاجية. يكون الأشخاص الذين خضعوا إلى البتر مرة واحدة عُرضة لخطر أكبر للخضوع إلى البتر مرة أخرى.
- يمكن أن يُساعد تناول الأطعمة الصحية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وضبط مستوى السكر في الدم وتجنب استعمال التبغ في الوقاية من مضاعفات السُّكري الإضافية.



# الخلاصة

- قدم السكري احد المضاعفات الشائعة لمرض السكري وخاصة عند كبار السن
- ممكن منع قدم السكري بواسطة السيطرة على مستوى السكر في الدم والحفاظ على نظافة القدم والاعتناء بها
- قدم السكري قد تؤدي الى مضاعفات خطيرة مثل بتر الساق والوفاة
- الوقاية دائما خير من العلاج

شكرا لحسن الاستماع

