



## نصائح حول الأحذية المناسبة لمريض السكري

كتيب يحتوي على معلومات ونصائح لمريض السكري

Advice about your footwear - Arabic

### لبس الجوارب والكسّات

يجب عليك تغيير جواربك أو كسّاتك يوميا. يجب التأكد من خلوها من الطبقات السمكة وأن لا يحتوي الجزء الأعلى منها خيوط مطاطية أو مرنة. تقوم بعض المحلات الكبيرة ببيع منتجات مناسبة لمرضى القدم السكري، يرجى الاستفسار من ذلك بالتحدث إلى أخصائي القدم. يجب أن تكون جميع جواربك ذات مقاس مناسب لقدميك.

تذكر: إذا كنت غير متأكد من المقاس المناسب للجوارب التي ترتديها أو إذا كنت غير متأكد من أن الحذاء الجديد الذي اشتريته مناسباً لك فسوف يقدم لك أخصائي القدم النصيحة المناسبة.

### Individual advice النصيحة الفردية

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Local contact numbers

Podiatry department:

#### أرقام الهاتف المحلية

قسم العناية بالقدم

.....  
.....  
.....

GP clinic:

عيادة الطبيب العام:

دته مجموعة السكري الاسكتلندية - مجموعة العمل المختصة بالعناية بالقدمين

OP 012.14 Arabic

### التلف الناتج عن الاستعمال

#### علامات التلف الناتج عن الاستعمال

أفحص حذاءك جيدا وأبحث عن أي علامات تشير إلى التلف، مثل المناطق الخشنة بالحذاء أو تمزق بطانة أو كعب الحذاء. أفحص حذاءك دائما للتأكد من أنه بحالة جيدة واستبدله بحذاء جديد إذا ظهرت أي علامات تلف لا يمكن إصلاحها.

### أحذية طبية خاصة لقدم السكري

#### أحذية طبية خاصة لقدم السكري

إذا أعطيت حذاء طبي خاص بقدم السكري، سيكون طبقا للوصفة الطبية. يجب عليك اتباع التعليمات التي يعطيها لك الشخص الذي صمم الحذاء الطبي الخاص أو التعليمات التي يعطيها لك أخصائي القدم. في البداية يجب أن ترتدي الحذاء لفترات قصيرة في المنزل، عند فحص القدمين أبحث عن أي مشاكل مثل الاحمرار الناتج عن الاحتكاك أو الضغط. إذا شعرت بأي من هذه الأعراض، اتصل بأخصائي القدم أو الخبير الذي صمم لك الحذاء فوراً.

إذا كنت تشعر أنت والشخص الذي وصف لك الحذاء أنه يناسبك سوف يوصف لك طبيبك حذاء ثانياً.

تجنب استعمال أي حذاء آخر .

سوف يوصف لك الطبيب حذاء ومعه الباطن الداخلي له. ويعتبر هذا الباطن الداخلي جزءاً مهماً من الحذاء، ولا يمكنك إزالته إلا في حالة طلب منك أخصائي القدم ذلك. ومن المهم جداً فحص حذائك من الداخل كل يوم تقريبا للتأكد من خلوها من أي أجسام غريبة مثل الحجارة الصغيرة أو أجسام حادة والتأكد من أن بطانة الحذاء لاتزال سليمة ولم تتمزق.

إذا لاحظت أي تلف أو تمزق لحذائك، يجب أن تتصل بالخبير الذي صمم لك الحذاء أو أخصائي علاج القدم .

وستنق مسؤولية إصلاح الحذاء أو ترميمه على عاتق الشخص الذي صممه للتأكد من أن مواصفات الحذاء مطابقة لتعليمات الطبيب الذي أوصى بارتدائه.

## أفحص حذائك

أفحص الجزء السفلي من حذائك جيدا يوميا قبل أن ترتديه للتأكد من خلوه من أي أجسام حادة مثل دبوس أو مسمار أو قطعة زجاج قد تكون اخترقت البطانة الخارجية للحذاء. أفحص الحذاء من الداخل بواسطة يديك وأبحث عن أي أجسام صغيرة مثل الحجارة الصغيرة التي قد تكون سقطت داخل الحذاء.

## شكل قدميك

يمكن أن يتغير شكل قدميك مع مرور الزمن. لذلك، عندما تقرر شراء حذاء جديد تأكد من انتقاء الحذاء المناسب لهما بعناية.

## التسوق لشراء حذاء جديد

### يجب معرفة المقاس المناسب لقدميك عن طريق قياسهما

حاول بقدر الإمكان أن تفحص مقاس قدميك عن طرق قياسهما للتأكد من أن حذائك الجديد ملائما لمقاس قدمك.

### الأحذية الملائمة لمريض السكري

تأكد من أن طول وعمق وعرض الحذاء مناسباً لقدمك. وإلا سيؤدي ضيق الحذاء إلى الضغط على أصابع قدميك.

### ينصح تجربة زوجي الحذاء معا

عند التسوق لشراء حذاء جديد، ينصح تجربة زوجي الحذاء معا. وينصح بتجربة الزوج معا لأن إحدى القدمين تكون غالبا أكبر من الأخرى.

### تسوق بنفسك عند شراء حذاء جديد

من الأفضل أن تذهب لشراء حذاء جديد بمفردك ولا تطلب من أحد آخر الذهاب نيابة عنك لشراء الحذاء الجديد.

إن مرض السكري حالة مرضية تستمر مدى الحياة مما قد يتسبب في العديد من المشاكل للقدمين. ويمكن لبعض هذه المشاكل أن تحدث بسبب تلف الأعصاب والأوعية الدموية التي تساعد في تدفق الدم للقدمين. ويمكن أن يؤثر ذلك على:

- ❖ الإحساس في القدمين (التهاب الأعصاب الطرفية)، و
- ❖ حركة الدورة الدموية في القدمين (ischaemia) أو قصور دموي

تحدث هذه التغيرات بصورة تدريجية قد لا تشعر بها. ولهذا السبب من المهم جدا زيارة القسم الخاص برعاية القدم السكري للفحص الدوري على القدمين من قبل شخص مختص متدرب بشكل جيد أو أخصائي أمراض القدم. ويمكنك بعد ذلك الموافقة على نظام علاجي يلبي احتياجاتك.

يقدم هذا الكتيب معلومات ونصائح حول اختيار الأحذية الملائمة لك مع الأخذ في الاعتبار شكل قدمك وحالتك الصحية.

إن الأحذية غير الملائمة أو الضيقة من الأسباب الأكثر شيوعا للإصابة بمشاكل القدم بالنسبة لأشخاص الذين يعانون من مرض السكري.

## نصائح حول الأحذية التي يرتديها مريض السكري

### أفحص قدميك وحذائك

### أفحص قدميك يوميا

أفحص قدميك في كل مرة تخلع فيها حذائك. وتذكر أيضا أن تخلع جواربك لتفحص قدميك والتأكد من خلوها من أي بثور أو احمرار.

## قم بتجربة حذائك الجديد بالمشي داخل المنزل

قم بتجربة الحذاء الجديد داخل المنزل لفترات قصيرة (20 دقيقة) ومن ثم أفحص قدميك جيدا. أبحث عن أي مشاكل مثل الاحمرار الناتج عن احتكاك القدمين بالحذاء الجديد أو الضغط على القدمين. إذا حدث ذلك يمكنك إعادة الحذاء الجديد إلى المتجر إذا لم تتعلمها خارج المنزل.

## نصائح عن انتقاء مريض السكري لحذائه الجديد

إذا لم تكن متأكدًا من أن حذائك الجديد ملائما لقدميك، اطلب مساعدة ونصيحة أخصائي القدم قبل أن تبدأ استعمال حذائك الجديد.

## الأحذية الملائمة لمريض السكري

### أنواع الأحذية

إن إيجاد الحذاء المناسب لمتطلبات قدميك سوى كان ذلك الحذاء حذاء عاديا أو حذاء عالي الساق (بوت) أو حذاء رياضي مع الأربطة أو إبزيم، سوف يؤمن دعامة جيدة للقدمين. وتساعد أربطة الحذاء على بقاء قدميك ثابتة في مكانها داخل الحذاء مما يحد من احتكاك القدمين عند المشي.

تجنب ارتداء الأحذية الخالية من الأربطة لأنها لا توفر الدعامة المناسبة لقدميك.

### الأحذية ذات الكعب القصير

تجنب استخدام الأحذية العالية، لا يجب أن يتعدى علو حذائك الثلاثة سنتمترات (بوصة وربع).

### الأحذية المصنوعة من المواد الطبيعية

حاول بقدر الإمكان أن يكون الجزء العلوي من حذائك مصنوعا من مادة طبيعية كالجلد الطبيعي الناعم. احرص على اختيار الأحذية الجلدية لأنها ستلائم قدميك دون أن تسبب أي احتكاك لهما وسوف تساعدك على تجنب تعرقهما.