

## ما الذي ينبغي القيام به بشأن مشاكل القدمين

## ما الذي ينبغي القيام به بشأن مشاكل القدمين

### العدوى الفطرية:



2

قم بزيارة طبيبك أو الصيدلي الخاص بك للحصول على العلاج الصحيح بأسرع ما يمكن.



1

يمكن للعدوى الفطرية إصابة كل من الجلد والأظافر. وقد تؤدي إلى احمرار الجلد وتشققه وإلى الحكة، ويمكن أن تصبح أظافر القدمين سميكة وذات شكل غير طبيعي.



4

قم بغسل جواربك بشكل منفصل لتجنب نشر العدوى.



3

لا تقم بمشاركة مقصات أو مبرد الأظافر. وقم بتنظيفها فوراً بعد استخدامها على ظفر مصاب، وذلك باستخدام ممسحة كحولية.

تذكر بأن تقوم بفحص قدميك مرة واحدة على الأقل في العام لدى طبيبك أو الممرض الممارس أو طبيب الأقدام الخاص بك. وقد تحتاج إلى زيارات أكثر تكراراً إذا كنت تعاني من مشاكل في قدميك.

### التغيرات التي ينبغي البحث عنها:



العلامات على العدوى: الصديد أو الرائحة الكريهة المنبعثة من جرح أو من ظفر قدم نام داخل اللحم، أو التورم أو الحرارة أو احمرار الجلد.



الجلد المشقوق على القدم، وبخاصة عقبك أو أصابع قدميك.



التغيرات على شكل القدم أو لون الظفر.



القروح أو الجروح على قدميك أو أسفل ساقيك.



الرضوض أو البثور أو الجلد القاسي (الجسأة أو مسمار القدم).



الجلد الرطب أو كزبه الرائحة، أو المتهلل حول أصابع القدمين.

### ما الذي ينبغي عليك القيام به؟

- افحص قدميك مرة واحدة على الأقل في العام لدى طبيبك أو الممرض الممارس أو طبيب الأقدام الخاص بك.
- وإذا لاحظت أيًا من التغيرات المذكورة أعلاه، فاحجز موعداً مع طبيبك أو طبيب الأقدام الخاص بك فوراً. ولا تنتظر حتى يحين موعد زيارتك السنوية.
- تجنب علاجات مسمار القدم التي تُباع دون وصفة طبية.
- اعتن بقدميك. حافظ على نظافتهما وجفافهما وترطيبهما.
- اعتن بمرض السكري لديك. فهذا يساعدك على التقليل من المشاكل الخطيرة في القدمين، مثل حدوث قرحة أو عدوى، أو في أسوأ الحالات، البتر.