

Arabic  
23 March 1998

## أعط قدميك الرعاية التي تستحقانها

Give your feet the care they deserve

هامة على وجه الخصوص، فهذا المرض يمكن أن يلحق الأذى بأعصاب القدمين، وبالتالي يمكن أن تصاب قدمك بجرح أو مشكلة أخرى بدون أن تشعر بذلك. وهناك مشكلة أخرى، وهي أن السكري يمكن أن يؤثر أيضاً على الدورة الدموية، وهذا معناه أنه إذا كانت هناك إصابة في القدم، مهما كانت طفيفة، فإنها ستستغرق وقتاً أطول للشفاء وستلتهب في أغلب الأحيان. ومع أن هذا قد يبدو وكأنه مشكلة بسيطة فإن إصابات من هذا النوع قد تؤدي إلى مضاعفات، بل وإلى بتر القدم أو الرجل من أسفل إذا لم تعالج بسرعة. لذلك من المهم أن تفحص قدميك يومياً لمعرفة ما إذا كان فيها أية إصابة أو ورم أو ألم. وإذا كنت لا تستطيع رؤية كل قدمك إستعمل مرآة لذلك. نظّف أية جروح أو بثور أو خدوش تراها بمادة مطهرة وغطّها بضمادة معقمة. راجع الطبيب إذا لم تبدأ الإصابة بالشفاء خلال ٣ أو ٤ أيام. نظّف قدميك يومياً بماء دافئ (ليس حاراً). نشفهما تنشيفاً كاملاً وبرفق. وإذا أصبح جلد القدمين جافاً إستعمل أحد مستحضرات ترطيب الجلد لمنع تشققه.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،  
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج  
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

إن الأقدام القوية والصحية تساعد أصحابها على الإحتفاظ بنشاطهم وحركتهم بصرف النظر عن سنهم. إلا أن ٤٠٪ من الناس في أستراليا تنشأ لديهم مشاكل في أقدامهم، وهم إذا لم يبادروا إلى حلها فإنها قد تؤدي إلى خسارة القدرة على الحركة ومعها الإستقلالية في الحياة عندما يكبر الشخص. ونحن لا ينبغي أن ننتظر إلى أن تصيب أقدامنا مشكلة ما حتى نقوم بمعالجتها، إذ علينا من الآن المحافظة عليها. فيما يلي بعض النصائح من الجمعية الأسترالية لمعالجي الأقدام في نيو ساوث ويلز.

إلبس الأحذية المناسبة. إن لبس الأحذية المناسبة خلال الطفولة تساعد على تلافي المشاكل فيما بعد. هناك عدة أشياء يجب تذكرها عند اختيار أحذية الأطفال هي: إشترا الأحذية التي يكون فيها مكان كاف عند الأصابع للراحة، إذ يجب أن يكون هناك مسافة عرض إبهام واحد بين أطول أصابع القدم ومقدمة الحذاء. لكن لا تشتري أحذية كبيرة حتى تستعملها عندما تكبر قدما الطفل، فالأحذية الكبيرة أكثر من اللازم تسبب مشاكل أيضاً. ويجب أن تكون الأحذية مرنة عند راحة القدم، أي أوسطها من الأسفل، وأن تؤمن الدعم للكعب من الخلف.

وكما هو الحال بالنسبة للكبار فإن لبس أحذية عالية الكعب لفترات طويلة يمكن أن يؤدي إلى ألم في أسفل الظهر ووجع في القدمين والرجلين وتقوس في أصابع القدم. ولتجنب ذلك لا تلبس الأحذية عالية الكعب إلا للمناسبات الخاصة أو عندما تقضي معظم الوقت جالساً. أما للإستعمال اليومي (وللرقص)

فاختر أحذية منخفضة الكعب لدعم القدم. ومن المهم بوجه خاص أن يلبس كبار السن أحذية بالقياسات المناسبة وذات أكعاب منخفضة لدعم أقدامهم، ذلك أنه يصبح من السهل أن يتعثر الشخص ويقع إذا كان يلبس أحذية واسعة جداً أو شبشب. يجد كبار السن في بعض الأحيان أن الطبقة التي كانت تغلف راحة أقدامهم طبيعياً قد ضعفت أو تلاشت، مما يؤدي إلى صعوبة المشي. في هذه الحالة يمكن شراء حشوة يمكن وضعها في القدم لتلافي ذلك ويمكن شراؤها من اختصاصيي معالجة الأقدام.

العيش مع مشاكل الأقدام الشائعة. إن مسامير ودشابذ الأقدام عبارة عن أورام جلدية مقرنة تظهر على الأقدام أو أصابعها. وهي تنشأ عندما يكون هناك ضغط كبير على جزء معين من القدم، ويكون ذلك ناجماً عن لبس الأحذية غير المناسبة أو بسبب تغيير شكل القدم. إذا استمرت هذه المشاكل راجع أحد اختصاصيي معالجة الأقدام، وإلا فإن المشكلة لا تتلاشى بل تزداد سوءاً. وينطبق الشيء ذاته على الوكعة، وهي ورم مؤلم يظهر على مفصل إصبع القدم الكبيرة. إذا كنت تعاني من واحدة أو كانت واحدة آخذة في الظهور إستشر أحد إختصاصيي معالجة الأقدام. أما الأظافر النابتة إلى الداخل فإنها تحصل عندما يضغط الإظفر على اللحم ويلجه، فيسبب ورمًا وألماً. تجنب حصول ذلك بقص الأظافر بطريقة تكون فيها مستوية مع طرفي الإصبع وبعدم لبس أحذية ضيقة جداً.

إذا كنت مصاباً بالسكري. إن رعاية القدمين في هذه الحالة