

حياة بدون تقدمات

- عليك بالغذاء الصحي الغني بالبروتينات والفيتامينات حيث يحتاج جلدك لذلك، ولا تنسى شرب الكثير من السوائل وقلل من شرب الشاي أو القهوة أو غيرها من التي تحتوي على الكافيين.



لمزيد من الاستفسار اتصل بنا على:

24874365

مع تحيات قسم العلاج بالعمل



العيسى AL-ESSA
مركز الصحة والإعاقة Health Shop
للأجهزة الطبية المنزلية
Home Medical Equipment

الشويخ Shuwaikh جميعه زرة العداد MOO Co-Op	الضجيج Dajeej	العارضية Ardiya	المرقاب Murgab	السالية Salmiya
996 91 424	243 44 149	243 34 143	224 03 341	257 11 605
248 80 617 Ext. 288	243 44 150	243 18 032	224 19 636	257 11 609

www.alessahealthshop.com

- كثير من الاشخاص (وخصوصاً الشباب) يفضلون الكرسي ذو درجة ميلان في المقعد ما يعرف بـ "السبورت Sport"، وهذا قد لا يكون الاختيار المناسب، حيث انه يؤدي الى زيادة الضغط على الارداك وأعلى الفخذين مما يصعد فرصة حدوث التقرحات في تلك المناطق.



- الجلوس باستقامة واعتدال يبعد الضغط على الفقرات الاخيرة من العمود الفقري.

- تأكد من عدم وجود أي رطوبة سواء في الملابس أو الكشن أو في الجسم. هذه الرطوبة قد تكون ناتجة عن ترشح العرق أو البول (بالنسبة للذين ليس لديهم تحكم في البول) أو من الاستحمام. فيجب تجفيف الارداك والفخذين من أسفل.

- احذر من استعمال أي نوع من الملابس الضيقة (ال Stretch) أو الضبابات أو الاحذية الضيقة فقد تسبب كل من هؤلاء صعوبة في تدفق الدم الى تلك المناطق.

- غير من وضع استلقائك على الفراش بين فترة وأخرى ولو باستعمال أجهزة وأحزمة مرتبطة بأطراف السرير. وإذا لم تستطع فاطلب المساعدة من غيرك.



• اذا لم تكن لديك القوة الكافية لفعل ذلك فحاول أن تنحني الى جهة اليمين مرة لترفع الجهة اليسرى عن المقعد ومن ثم العكس.

• حاول أن تقف ولو باستعمال جهاز وقوف.

• عمل ملاحظة يومية (باستعمال مرآة) بعد الجلوس أو النوم الطويل للتأكد من عدم وجود أي احمرار أو تغير غير طبيعي بلون جلدك - واذا لم تستطع أن تفعل ذلك فاطلب المساعدة من غيرك. وان وجدت أي من تلك الاعراض فسارع الى طبيبك المختص.



• يكون خطر حدوث التقرحات كبير اذا كنت تعاني من مرض السكر، أو فقر الدم، أو عدم الاحساس بالمناطق السفلية (في مثل اصابات الحبل الشوكي) أو تكون ضعيف البنية أو من المدخنين.

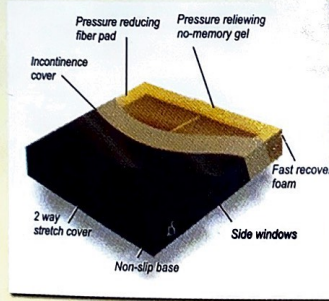


من هو المعرض لخطر الاصابة بالتقرحات؟
من يستعمل الكرسي المتحرك أو من يرقد على الفراش لفترات طويلة.

كيف تقي نفسك من التقرحات؟

باتباعك الارشادات التالية سوف تقي نفسك من التقرحات الجلدية:

• اختر الوسادة (الكرسي) المواصفات الطبية يناسب حالتك استشر اختصاصي ذو خبرة في توصيف الكراسي الطبية أو لديه خبرة في أنواع المرتبات الصحية.



• لمستعملي الكراسي المتحركة: ارفع جسمك من المقعد مستعملاً ذراعيك ومستنداً على السنادات الجانبية - افعل ذلك كل 15 دقيقة.

ماهي التقرحات الجلدية؟

هي عبارة عن اصابة في المناطق الجلدية والالياف التي تحتها. هذه الاصابة عادة ما تكون بسبب الجلوس أو الاستلقاء في وضع معين ولمدة طويلة. مما يسبب من الضغط على تلك المناطق في الجسم. هذا الضغط سوف يقلل من تدفق الدم الى تلك المناطق الجلدية والالياف التي تحتها مما يلحق بالضرر على الجلد ويتغير لونه الى احمر أو بنفسجي غامق، وللذين لون جلدهم غامق فقد تظهر التقرحات بلون أغمق من اللون الموجود.

ما أسوأ الاعراض؟

أن تتعمق تلك التقرحات الى ما تحت الجلد حتى تدخل كل من العضلات أو العظم.

ما هي أكثر الاماكن في الجسم عرضة للاصابة بالتقرحات؟

(انظر الصورة)

