

## العناية بقرحه الساق الوريدية في المنزل

إن قدرتك على العناية الذاتية عندما يكون لديك قرحة في الساق الوريدية تزيد من استقلاليتك وتحسين جودة حياتك. إذا كنت تعاني من قرحة في الساق، يمكنك اتخاذ هذه الخطوات للوصول إلى الشفاء.

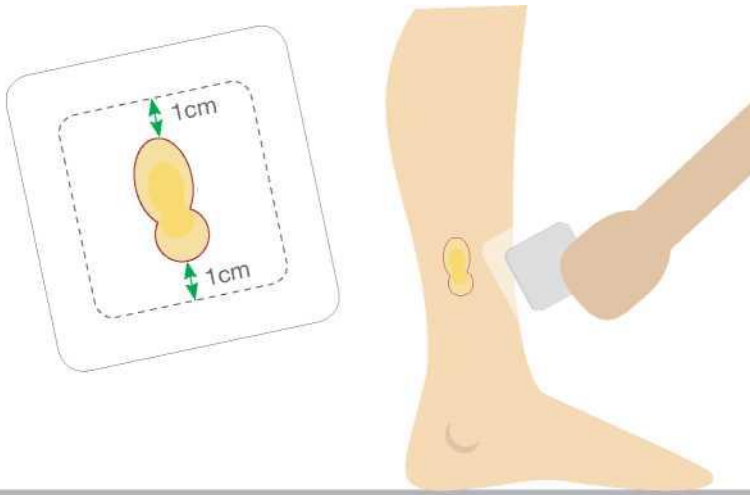
### الخطوة الرابعة: العناية بالبشرة

في حال وجود تراكم الجلد الميت على الطرف وإذ كان لديك **دبريسوفت®**، فاستخدمه بحركات كنس طويلة لإزالة التراكم. استخدم مستحضر ترطيب مع اتباع اتجاه نمو الشعر لبشرة صحية رطبة وتجنب المكان الذي يتم وضع الضمادة اللاصقة عليه وإلا قد لا تلتصق بشكل فعال.

**نصيحة مهمة:** تجنب إزالي خلايا البشرة الميتة، هذا يمكن أن يسبب في تشقق الجلد.

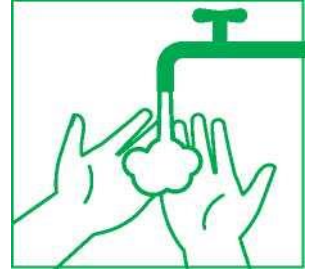
### الخطوة الخامسة: وضع الضمادة

تأكد من إزالة جميع مواد التغليف. بعض الضمادات تحتوي على طبقة لاصقة، ويجب إزالة البطانة للاستخدام. تأكد من وجود مسافة مقدارها 1 سم بين حافة الجرح وحافة الضمادة.



### الخطوة الأولى : التحضير

نظف سطح العمل بمساحة كافية. اجمع مستلزماتك معًا، منشفة نظيفة، دلو / وعاء، **دبريسوفت®**، مستحضر الترطيب، ضمادات، واللباس الضاغط. اغسل يديك جيدًا وجففهما بمنشفة نظيفة أو منشفة ورقية.



### الخطوة الثانية: غسل الطرف

قم بإزالة اللباس الضاغط و الضمادات القديمة بعناية. اغسل الطرف في دلو أو وعاء أو دش بالماء الدافئ باستخدام قطعة قماش لتنظيف البشرة بلطف وإزالة أي تراكم للمطريات. جفف بالترتيب بواسطة منشفة.

### الخطوة الثالثة: تطهير الجرح

غالبًا ما تحتوي الجروح على البقايا والبكتيريا التي يجب إزالتها. إذا كنت قد حصلت على وصفة **دبريسوفت®** أو حصلت عليه، فيمكنك إزالة البقايا والبكتيريا مع القليل من الانزاج. قم بترطيب **دبريسوفت®** بكمية صغيرة من ماء الحنفية واستخدمه لمدة دقيقتين على الأقل. يجب التخلص من هذه الضمادات بعد الاستخدام.





## الخطوة السادسة: تطبيق لباس الضغط

### (أ) تطبيق ريدي-راب®

ضع البطانة أولاً، ثم ضع لباس القدم، يليها قطعة لباس ريلة الساق.  
اسحب مثبتات فيلكرو® بشكل كامل وثبتها في مكانها.  
ابدأ بالمثبت الأبيض ثم المثبت الأزرق الفاتح ثم المثبت الأزرق الداكن.

تأكد من أن قطعة لباس ريلة الساق تتداخل مع لباس القدم بمقدار 1 سم.  
ثبت المثبت الأبيض في أسفل لباس ريلة الساق أولاً ثم اتبعه بنمط أفقي ثم عمودي.  
(للحصول على التعليمات الكاملة للاستخدام، يرجى مراجعة نشرة معلومات المريض داخل التغليف).

فيلكرو أزرق داكن

الفيلكرو الأزرق الفاتح 'Velcro'

ابدأ بالفيلكرو الأبيض

نصيحة مهمة: حاول المشي على طول القاعدة واصعد الدرج لمعرفة الترتيب الصحيح لتثبيت فيلكرو®

### الخطوة الثانية: ارتداء الجوارب

أدخل أصابع قدميك في مقدمة الجوارب واسحب القدم لأعلى برفق.  
اجمع الآن الجوارب من أعلى الثوب واسحب بلطف نحو الكاحل وريلة الساق.

### الخطوة الثالثة: التصحيح لتوفير الراحة

قم بإزالة أي تجاعيد في الجوارب.  
اسحب قسم أصابع القدم إلى الأمام. قم بتمهيد مناطق الكاحل ومشط القدم وتأكد من أن أصابع قدميك غير مقيدة.

### الخطوة الرابعة: استخدام الطبقة العلوية الضاغطة

بمجرد وضع البطانة بشكل صحيح على الطرف يتم وضع الطبقة العلوية الضاغطة على البطانة.  
يمكن القيام بذلك بتتابع الخطوات 1-3 مرة أخرى.

### (ب) أكتيفا® و أكتيليمف®

#### استخدام طقم الجوارب

لاستخدام طقم الجوارب، ضع بطانة الأصابع المغلقة الحريرية أولاً ثم الطبقة العلوية الضاغطة ذات الأصابع المفتوحة.

#### الخطوة الأولى: تحضير الجوارب

لتسهيل ارتداء الجوارب اقلب داخله خارجاً أولاً. يمكنك القيام بذلك في 3 مراحل بسيطة - الوصول والضغط والطي.

**الوصول:** ما عليك سوى إدخال يدك إلى داخل الجوارب حتى الكعب.

**الضغط:** قبض الكعب برفق مع الاستمرار في الإمساك بالكعب،

**الطي:** قم بطي الجزء العلوي من الجوارب للأسفل لقلبه إلى الداخل.  
هذا سيحافظ على منطقة أصابع القدم مطوية.



## 7. علامات الخطر

علامات الخطر التي يجب الانتباه إليها:

- زيادة في آلام الساق أو الانزعاجات التي لا تختفي مع مسكنات الألم الطبيعية
- زيادة الخدر أو الإحساس المتغير (الشعور) أو التشنج الذي لا يزول مع الحركة
- زيادة غير معتادة في تورم ساقيك أو أصابع قدميك.
- جرح جديد
- زيادة التسرب من الساق و / أو الجروح الموجودة التي لا يمكن احتواؤها في الضمادة الحالية أو اللباس الضاغط

- احمرار جديد وتورم في الجلد حول القرحة يمكن أن يصاحبه ارتفاع في درجة الحرارة (حمى) و / أو شعور بتوعدك أو فقدان للشهية.
- أي تغيير جديد و متواصل في لون ساقيك أو أصابع قدميك
- خروج إفرازات خضراء أو كريهة أو رائحة ننتة من القرحة

إذا لاحظت أيًا من علامات الخطر ينبغي الاتصال بأخصائي الرعاية الصحية الخاص بك على الفور أو الاتصال بـ 'NHS 111' إذا كنت قلقًا.

لمزيد من المعلومات، اتصل بفريق حلول العملاء على رقم 08450 606707

أو البريد الإلكتروني [customersolutions@uk.lrmed.com](mailto:customersolutions@uk.lrmed.com)

يمكنك أيضًا زيارة موقعنا الإلكتروني [www.lrsselfcare.co.uk](http://www.lrsselfcare.co.uk)

حيث يتوفر لدينا ميزة جديدة وهي الدردشة عبر الويب مخصصة لتقديم الدعم لكم

يرجى اتباع هذه النصيحة على النحو الموصى به من قبل أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك بعد إجراء تقييم شامل و كامل.

ديرسوفت® وريدي-راب® و اكتيفا® و اكتيليمف® مسجلة هي علامات مسجلة باسم L&R فيلكرو® وهي علامة تجارية مسجلة لشركة فيلكرو للصناعات.



تابعنا على

@LRSelfCare

L&R Medical UK Ltd, 1 Wellington Court, Lancaster Park, Needwood, Burton on Trent, Staffordshire DE13 9PS