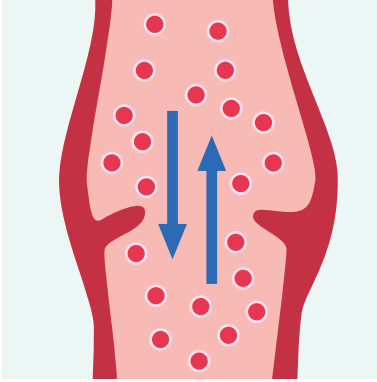


لماذا يعد الضغط مهمًا لعلاج قرحة الساق الوريدية والوقاية منها

ما هي قرحة الساق الوريدية؟

إن قرحة الساق الوريدية هي تشقق في الجلد ينتج عن مشاكل في تدفق الدم في الأوردة.

صمامات الأوردة التي بها خلل لا يمكنها التحكم في اتجاه تدفق الدم.



كيف تبدو؟

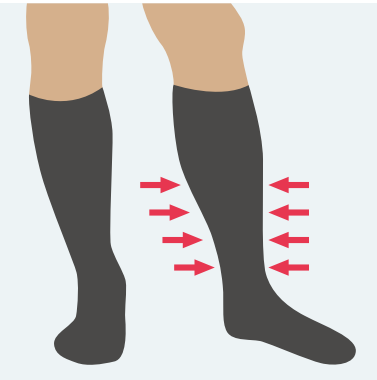
عادةً ما تظهر القرحة على الجزء السفلي من الساق، وهي تسبب الشعور بالألم والحكة وحدوث التورم في الساق المصابة. غالبًا ما يتغير لون الجلد المحيط بالقرحة ويصبح سميكًا.

ما هي أسباب حدوث قرحة الساق الوريدية؟

يمكن أن تحدث قرحة الساق الوريدية بسبب الدوالي الوريدية، أو وجود عيب في صمامات الأوردة الموجودة تحت الجلد أو الخثار الوريدي العميق (DVT). (تشير كلمة وريدية ببساطة إلى الأوردة أو الأوعية الدموية).

تعد قرحة الساق الوريدية النوع الأكثر شيوعًا إلى حد بعيد من قرحة الساق، حيث تمثل حوالي 60% إلى 80% من جميع الحالات. في بعض الأحيان تحدث القرحة في منطقة مصابة بإكزيما الدوالي أو بعد إصابة طفيفة.

تساعد جوارب الضغط على تدفق الدم لأعلى باتجاه القلب



لما تحتاج منتجات الضغط لقرحة الساق الوريدية؟

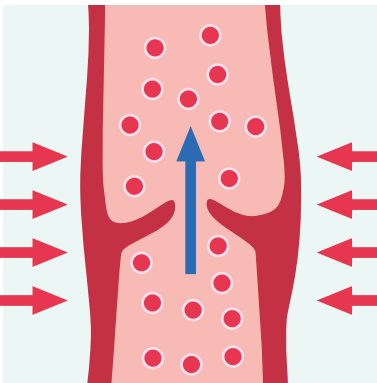
إذا كنت قد أصبت من قبل بقرحة الساق الوريدية أو كنت معرضًا لخطر الإصابة بها، فقد يوصي أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك بمنتجات الضغط، باستخدام ضمادات في بعض الأحيان، أو جوارب طويلة، أو جوارب عادية، أو أربطة Velcro الملتفة. تم تصميم منتجات الضغط بشكل خاص لتطبيق الضغط على الجزء السفلي من الساق، مما يساعد في الحفاظ على تدفق الدم بشكل صحيح وتقليل الشعور بالانزعاج وحدوث التورم. عادةً ما تكون الأربطة ضيقة لأقصى حد عند الكاحل وأقل ضيقًا في الجزء العلوي من ساقك. يحث هذا الدم على التدفق للأعلى جهة القلب.

توجد العديد من الدراسات والدلائل على فعالية منتجات الضغط، لا سيما في مشكلات الساق الوريدية. تبدأ معظم أمراض الساق داخل الأوردة، لذا فإن مساعدة الأوردة على العمل بكفاءة أكبر هو أمر مفيد حقًا.

كيف تستخدم منتجات الضغط؟

تتوفر جوارب الضغط الطويلة والعادية بمقاسات وأطوال وألوان مختلفة. وهي متوفرة كذلك بدرجات قوة ضغط مختلفة. يلزم قياس ساقيك لمعرفة مقاس الجوارب المناسب لك، وستتحقق أخصائي الرعاية الصحية من ملائمة قياسها ويضمن وصف درجة قوة الضغط المناسبة.

يمكنه مساعدتك في العثور على القياس المناسب من الجوارب ويمكنك ارتدائه بنفسك. توجد العديد من الملحقات التي يمكنك شراؤها أو التي يصفها الطبيب للمساعدة في ارتداء الجوارب وخلعها.



ضمادات الضغط

إذا تم وصف جوارب/جوارب ضغط طويلة لك بسبب إصابتك بمرض يؤثر على دورتك الدموية، فقد تحتاج لارتدائها لعدة سنوات، أو لبقية حياتك في بعض الحالات. في البداية قد تشعر بأن منتج الضغط غير مريح وساخن وضيق. يمكن أن تكون مسكنات الألم البسيطة، كتلك التي تتناولها لعلاج الصداع، مفيدة ولكن عليك بالتحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك إذا لم تجدي معك. مع انخفاض التورم، من شأن منتج الضغط أن يصبح أكثر راحة. تشير الأدلة إلى أن المزايا تفوق بكثير الشعور بعدم الراحة.

في بعض الأحيان تُستخدم ضمادات الضغط لبدء العلاج بالضغط. إذا تم وصف ضمادات ضغط لك، فعادةً ما يتم وضعها بواسطة أخصائي الرعاية الصحية، إلا إنك (أو القائم على رعايتك) قد تكون قادرًا على وضعها.

ما الذي تمثله منتجات الضغط للأشخاص الذين يستخدمونها؟

إليك بعض التعليقات الإضافية من المرضى الذين استخدموا منتجات الضغط:

أدرك أن جوارب الضغط يمكن أن تشكل فرقًا هائلًا في التورم والمشكلات الناتجة عنه. تجعلني جوارب الضغط أشعر بالحماس، فإنا أدرك أن لها فوائد.

لم تكن جوارب الضغط بالسوء الذي ظننته - لقد كنت مرتعبًا من قبل لكنها رائعة.

لا أحب ارتدائها لأنني عادةً لا أرندي أي شيء على ساقي، لكنني أتفهم الحاجة إلى ارتدائها.

أتمنى لو كان لدي علم بارتداء جوارب الضغط بمجرد أن بدأت في الإصابة بالقرحة. كان يمكن أن يجنبي ذلك أعوام من الألم والمعاناة.

أشياء يجب تذكرها عند ارتداء جوارب الضغط

✓ استشر أخصائي الرعاية الصحية حول عدد مرات وفترات ارتداء الجوارب

✓ احرص على تلميس الجوارب بحيث تكون مسطحة على الجلد

✗ لا تقم بتكديس جوارب الضغط

✗ لا تقم بطي الأجزاء العلوية أو لفها لأسفل لأن ذلك قد يجعلها ضيقة للغاية وقد يسبب مشاكل في تدفق الدم

✗ لا تقم بقص أجزاء أصابع القدم لأن هذا سيجعلها أقل فاعلية

قد تواجه بعض المشاكل الشائعة مع جوارب الضغط. وتشتمل هذه المشاكل على الالتفاف لأسفل أو التجعد حول ثنية الكاحل، ويحدث ذلك بسبب تحركه أثناء مزاوله مهام يومك المعتادة. من المحتمل أن تعاني من تهيج الجلد أو إصابته أثناء استخدام الجوارب. إذا كان لديك أي استفسارات يرجى الرجوع إلى أخصائي الرعاية الصحية.

روابط مفيدة

www.nhs.uk/conditions/leg-ulcer

www.legsmatter.org

www.vascularsociety.org.uk/patients/conditions

NHS Website - How long should I wear compression stockings after surgery?

NHS Website - How long should I wear compression stockings to improve my circulation?

يجب أن يتم القياس بواسطة أخصائي الرعاية الصحية. يُرجى الرجوع إلى معلومات الجهات الموردة حول كيفية ارتداء النوع الخاص بك من جوارب الضغط وكيفية العناية به.

National Wound Care Strategy Programme

Citylabs 1.0, Nelson Street,
Manchester M13 9NQ

nationalwoundcarestrategy.net

برنامج بتفويض من

NHS England

