



مؤسسة أبحاث الغذاء والدواء  
Food and Drug Research Foundation

# دليل الأسرة اليمنية للعناية بالجروح المزمنة والقدم السكري



إصدار مؤسسة أبحاث الغذاء والدواء FDRF

➤ 2026 ◀

## مقدمة:

الجروح المزمنة هي التي لا تلتئم في المسار الطبيعي (خلال 4-6 أسابيع)، وتشمل القدم السكري، تقرحات الفراش (للمرضى طريحي الفراش)، وجروح العمليات الجراحية المفتوحة. هذه الجروح تحتاج عناية خاصة ومستمرة، وأي إهمال قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة.

## القسم الأول: العناية بالقدم السكري

### المشكلة:

مرضى السكري يعانون من ضعف الدورة الدموية في الأطراف وضعف الإحساس. جرح بسيط في القدم قد يتحول إلى قرحة مزمنة خطيرة دون أن يشعر المريض.

### البروتوكول اليومي:

#### الخطوة والإجراء

1. الفحص اليومي: افحص قدميك كل يوم (استخدم مرآة لرؤية باطن القدم). ابحث عن: احمرار، جروح صغيرة، بثور، تشققات، أو تغير في لون الجلد.
2. الغسيل والتجفيف: اغسل قدميك يومياً بماء فاتر وصابون لطيف. جفف برفق، خاصة بين الأصابع.
3. الترطيب: رطب الجلد بمرهم طبيعي (مثل زيلو-إتش) لمنع التشققات، لكن لا تضع المرهم بين الأصابع (الرطوبة الزائدة هناك تسبب فطريات).
4. الحماية: ارتدِ جوارب قطنية نظيفة يومياً، وأحذية مريحة لا تضغط على القدم.
5. قص الأظافر: قص أظفرك بشكل مستقيم وليس منحنيًا، لتجنب الجروح.

### إذا وجدت جرحاً:

- نظفه فوراً بماء معقم.
- ضع طبقة من زيلو-إتش (الزيولايت يعقم، والغسل يسرع الشفاء).
- غطِّ الجرح بشاش معقم.
- لا تنتظر! إذا لم يتحسن الجرح خلال 48 ساعة، راجع الطبيب فوراً.

## القسم الثاني: العناية بتقرحات الفراش

### المشكلة:

المرضى طريحو الفراش (كبار السن، مرضى الشلل) معرضون لتقرحات الفراش بسبب الضغط المستمر على مناطق العظام (الكعب، الورك، أسفل الظهر).

### الوقاية (أهم من العلاج):

#### الخطوة الإجراء

1. تغيير الوضعية: غير وضعية المريض كل ساعتين على الأقل.
2. الفحص اليومي: افحص المناطق المعرضة للضغط يومياً بحثاً عن احمرار أو تغير لون.
3. الحفاظ على الجفاف: الرطوبة من التعرق أو التسرب تزيد خطر التقرحات. حافظ على جفاف الجلد ونظافته.

### إذا ظهر احمرار أو جرح أولي:

- نظف المنطقة برفق بماء معقم.
- ضع طبقة من زيلو-إتش (يمتص الرطوبة الزائدة، ويعقم، ويغذي الجلد).
- استخدم وسائد تخفيف الضغط (وسائد هوائية أو إسفنجية).
- إذا تفاقم الجرح أو انفتح، استشر الطبيب فوراً.

## القسم الثالث: العناية بجروح العمليات الجراحية

### الخطوة والإجراء

1. حافظ على الجرح نظيفاً وجافاً
2. لا تلمس الجرح بأيدي غير مغسولة
3. ضع طبقة رقيقة من زيلو-إتش على حواف الجرح (يمنع العدوى ويسرع الالتئام)
4. غط الجرح بضمادة معقمة
5. غير الضمادة حسب تعليمات الطبيب
6. راقب علامات العدوى: احمرار، صديد (قيح)، رائحة، حرارة (حمى)

## القسم الرابع: علامات الخطر في الجروح المزمنة

### اذهب للطوارئ فوراً إذا لاحظت:

- × احمرار متزايد حول الجرح
- × تورم وسخونة في المنطقة المصابة
- × خروج صديد (قيح) أصفر أو أخضر
- × رائحة كريهة من الجرح
- × ألم متزايد بدلاً من التحسن
- × ارتفاع درجة حرارة الجسم (حمى)
- × تغير لون الجلد المحيط إلى الأسود أو الأزرق

## القسم الخامس: دور "زيلو-إتش" في الجروح المزمنة

الزيولايت في زيلو-إتش يعمل كإسفننج جزيئي يمتص الإفرازات الزائدة من الجروح المزمنة دون تجفيفها، بينما العسل يغذي الخلايا ويسرع بناء الكولاجين. التركيبة خالية من الستيرويدات وآمنة للاستخدام اليومي المطول.

### التركيبة العلمية:

- 15% زيولايت طبيعي: يمتص الإفرازات الزائدة من الجروح المزمنة دون تجفيفها، ويعقمها من البكتيريا
- 5% عسل يموني نقي: يغذي الخلايا ويسرع بناء الكولاجين

### مزايا للاستخدام المطول:

- خالٍ من الستيرويدات
- لا يسبب مقاومة بكتيرية (على عكس المضادات الحيوية)
- آمن للاستخدام اليومي المستمر

لا تهمل جرحك المزمن.. العناية اليومية تنقذ حياتك

خاتمة:

المعرفة قوة.. والوقاية خير من العلاج. باتباع هذه الإرشادات العلمية البسيطة، يمكنك أن تتقذ نفسك وعائلتك من الـام ومعاناة لا داعي لها. تابعونا على موقعنا وقنوات التواصل الاجتماعي للمزيد من النصائح التوعوية حول الصحة والغذاء والدواء في اليمن.


**تحذير:** هذا المحتوى توعوي تعليمي من مؤسسة أبحاث الغذاء والدواء، ولا يغني عن استشارة الطبيب أو الصيدلاني المختص في الحالات الطارئة.

لمزيد من المعلومات يمكنكم التواصل معنا عبر:

الموقع  <https://fdrf.net/>

فيسبوك  <https://www.facebook.com/FdrfYemen>

تيليجرام  <https://t.me/FdrfYemen>

هاتف  780444472 - 771414623

العنوان صنعاء - القصر مول - جوار السفارة الصينية 