

صحة القدمين في الحج



فرض الله على عباده الحج مرة في العمر، لقوله تعالى: (وَلِلَّهِ الْعِلْمُ السَّمِيعُ الْحَكِيمُ) (آل عمران/97). والحج طاعة لله وتزكية للنفس وتطهير للعبد من الذنوب والخطايا، وهو مؤتمر إسلامي جامع تتوافد إليه الجموع من كل بقاع الأرض، هذه الجموع الهائلة من الناس قد تكون فريسة سهلة لشتى أنواع الأمراض والأوبئة، لذا وجب على الحاج معرفة كل ما يتعلق بحمايته من الناحية الصحية، وفي هذا الموضوع سنتناول بعض النصائح في ما يتعلق بصحة القدمين أثناء الحج.

- تشقق القدمين

يظهر نتيجة المشي المستمر بالأحذية الكاشفة للأعقاب (المنادل)، والتعرض للأتربة والأعبرة مما يؤدي إلى جفاف الطبقة المتقرنة من الجلد ثم إلى التشقق. اليكم النصائح التالية للوقاية منه:

1- غسل القدمين وتجفيفهما جيداً .

2- لبس الجوارب (خارج أوقات الإحرام)، مما يخفف تعرضها للأتربة والأغبرة.

3- الضغط بكلّ القدم على الأرض واستعمال مراهم مطريّة.

- تجنبوا الإصابة بفطريات القدم

فطريات القدم هي التهاب فطري شائع جداً يسبب الحكة والشعور بالحرقنة وتشقق وتقرح الجلد، خصوصاً في الأماكن الواقعة بين أصابع القدم.

- النصائح

ولكي تتجنبوا الإصابة بهذا الالتهاب المؤلم، اغسلوا أقدامكم مرتين في اليوم بالماء الدافئ، وجففوها جيداً مع الاهتمام بشكل خاص بالمنطقة الواقعة بين أصابع القدم. لا تلبسوا سوى الجوارب القطنية التي ستمتص الرطوبة من القدمين، وتجنبوا المشي حفاة في الأماكن العامة.

- افحصوا أقدامكم بعناية

لأن الأقدام تتحمل عبئاً كبيراً.. تفحصوا الأسطح العلوية والسفلية من أقدامكم بشكل متكرر بحثاً عن التشققات أو التقرحات أو الانتفاخات أو الإصابات أو أي تغيير في اللون، خصوصاً في المنطقة الواقعة بين أصابع القدم، لا سيما إذا كنتم تعانون مرض السكر. إذا لاحظتم أيًا من هذه الأشياء، ولاحظتم أنها لم تتعاف بعد أيام عدة، عليكم باستشارة طبيب الجلد.

- استخدموا كريماً مرطباً

ان من يعانون جفاف جلد اقدمهم يشعرون غالباً بالحكة، كما يصابون بتشققات جلدية مؤلمة قد تؤدي الى اصابة القدمين بالالتهابات، عليكم بتطبيق اقدمكم جيداً بدهنها بكريم مرطب يوميا، ولكن عليكم تجنب المنطقة الواقعة بين أصابع القدمين، لأن ترطيب هذه المنطقة يوفر بيئة ملائمة لنمو الفطريات.

- قصوا أظافرهم بشكل مستقيم

اطافر القدم التي تنمو الى الداخل هي من الآثار الجانبية المؤلمة جداً الناتجة عن قص الاظافر بشكل خاطئ، أو عن لبس الاحذية الضيقة وغير المريحة. وفي هذه الحالة ينمو طرف ظفر القدم داخل الجلد، ويسبب الألم والاحمرار والتورم، وقد يؤدي أيضاً الى التهاب المنطقة المحيطة بالظفر، وفي الحالات الشديدة، قد يتطلب علاج هذه الحالة عملية جراحية، فلا تستهينوا بها. قصوا اظافر اقدمكم بشكل مستقيم دون قص زوايا الظفر والبسوا احذية تتيح متسعاً كافياً لحركة أصابع اقدمكم.