

## التوعية الصحيّة بمشاكل القدمين والساقين



### آلام القدمين والكعبين:

تُوضّح دراسة سريريّة أنّ القدم تتألّف من 26 عظمة وأكثر من 100 رباط و19 عضلة، بالإضافة إلى 12 عضلة من عضلات الساق التي تربط القدم بأعضاء الجسم الأخرى.

وقد تتعرّض القدمان لأحمال تُعادل مئات الأطنان، ولذا يوصي الطبيب بالحفاظ على القدمين ثابتتين ومرنتين بالشكل الكافي، حتى تسيرا على أسطح غير ممهّدة وتمتصّ الصدمات في كلّ خطوة. كما يجب أن تكون القدمان قويتين، كي تستطيعا أن تحملا الجسم إلى الأمام، مع كلّ خطوة.

وقد توصّلت بحوث إلى أنّه مع التقدم في العمر، تتفاقم مشكلات القدمين والكعبين نتيجة ارتداء أحذية غير ملائمة. كما قد يكون ألم القدمين عرضاً لداء السكري أو لضعف الدورة الدموية أو لالتهاب المفاصل أو التقرّس، أو إشارة إلى زيادة الوزن.

ويرى الطبيب عبدالرحمن في هذا الإطار، أنّ علاج آلام القدمين والكعبين ناجع؛ ولكنّ التحسّس يحدث ببطء. وينصح الطبيب بـ:

- ارتداء زوجين من الأحذية بمقاس مناسب للقدمين، مع كعبين من المطاط لتخفيف الصدمات أثناء

المشي.

- استخدام حشوة لكلِّ زوج من الحذاء، ما يُساعد في إعادة توزيع ثقل الجسم على أجزاء القدم الأخرى، مع امتصاص بعض الصدمات التي يتلقاها كلُّ من الكعبين والقدمين.

- تعاطي العقاقير المضادَّة للالتهاب لتسكين الألم والالتهاب.

- استعمال الكمادات الساخنة والباردة بالتبادل، على المنطقة المصابة.

التورُّم:

الحالة تصيب الساق والكاحل وتجعلهما يبدوان منتفخين وثقيلي الوزن، وهي تنتج عن الضغط الزائد في أوردة الساقين جرَّاء الوقوف طويلاً أو التغيُّرات التي تطرأ على أوردة الساقين مع التقدُّم في العمر.

تورُّم الساقين من بين العلامات التي تسبق الحيض أو بسبب ضغط رحم الحامل، الرحم الذي ازداد حجمه وأمسى يبطئ رجوع الدم من أوردة الساقين إلى القلب. وفي هذا السياق، يقول الطبيب عبدالرحمن: "إنَّ التورُّم الزائد والمستمر مؤشِّر خطير إلى الإجهاض المبكر، وينبغي على الحامل إبلاغ الطبيب فهور الشعور بتورُّم ساقيها".

من جهةٍ ثانيةٍ، يعتبر الأطباء الساق المتورُّمة إشارة في بعض الأحيان إلى مشكلة طبية، مثل: الجلطة أو هبوط القلب. كما قد يكون التورُّم علامة على سوء التغذية أو أمراض خطيرة بالكبد أو الكليتين أو الأمعاء.

للتخفيف من حدَّة التورُّم، ينبغي رفع القدمين في وضع الرقاد. علماً بأنَّ ارتداء زوجين من الجوارب الضاغطة مفيد في بعض الحالات، بعد استشارة الطبيب. كما أنَّ المشي يُخفِّف التورُّم الناتج عن دوالي أوردة الساقين. وكذا يفعل إنقاص الوزن الزائد وإجراء بعض التغيرات على البرنامج الغذائي، لناحية خفض الكم المتناول من الصوديوم في الطعام.

في حال عدم جدوى الأساليب سالفه الذكر، يوصي الطبيب عبدالرحمن بتعاطي عقاقير مدرَّة البول، مع مراقبة مستوى البوتاسيوم.

القروح:

تظهر فوق سطح القدم، جرَّاء ضعف الدورة الدموية. علماً بأنَّ مرضى السكري، هم الأكثر تعرُّضاً للإصابة بقروح القدمين. وتنتج هذه الأخيرة أيضاً عن خلل في وصول مقدار كافٍ من الدم الشرياني إلى القدمين، ما يحرم أنسجتهما من التغذية اللازمة. كما قد يتسبَّب تلف الأعصاب أو الأحذية ذات المقاسات غير السليمة بهذه القروح.

إشارة إلى أنَّ بعض أنواع قروح القدم يُؤلِّد الألم، فيما البعض الآخر لا يتسبَّب بأي ألم، بيد أنَّ إصابة هذه القروح بعدوى ميكروبية يجعلها تفرز قيحاً.

من الضروري المسارعة إلى استشارة الطبيب، عند ظهور قيح في قروح القدم لعمل الإجراءات اللازمة، مع الإشارة إلى أنَّ معظم أنواع قروح القدم قابلة للعلاج من دون جراحة. وتقضي الإجراءات الوقائية في هذا

الإطار، بارتداء زوجين من الجوارب الضاغطة والمساعدة في تحسين كفاءة الدورة الدموية، مع رفع القدمين فوق مستوى القلب، ما يُقلل من تورُّمهما ويساعد في تصريف إفرازات القروح.

عموماً، يُحذّر الباحثون من إهمال قروح القدمين المصابة بالعدوى، حيث أنّها قد تقود إلى مشكلات صحّية أخطرها الغنغرينا (موت أو تلف جزء من جسم حيّ، نتيجة نقص تزويد الجسم بالدم)، ما يتطلب التدخل الجراحي لزيادة إمداد القدم بالدم.

## الحرقان:

يزيد الإحساس بحرقان القدمين أو بشعور يشبه اللسع المستمر فيهما، في صفوف الأفراد الذين تجاوزوا سنّ الخامسة والستين، ويرجع السبب المسؤول عن هذه الحالة، إلى ما تتعرّض له الأعصاب من تلف يُعرف بالاعتلال العصبي المتعدد. كما قد ينتج الحرقان عن الحساسية من الجواب أو مواد كيميائية في الحذاء.

يتطلب حرقان القدم استشارة الطبيب، حيث أنّ الاعتلال العصبي المتعدد يحتاج إلى التشخيص للتعرّف إلى أسبابه، لعلاجها. وفي خطوة مُطبّقة سريعة، يُمكن نقع القدمين في وعاء حاوي على الماء البارد لربع ساعة، وذلك لمرّتين في اليوم. كما يفيد أيضاً التقليل من زمن الوقوف وارتداء زوجين من الأحذية غير الضاغطة على القدمين، والمصنوعة من مادّة تسمح للقدمين بالتنفّس، وارتداء جوربين من القطن.