

طرق مفيدة للتخلص من تورم القدمين

هل سبق لك أن نظرت إلى كاحليك وقدميك ، وبالكاد تعرفت عليها على أنها ملكك لأنها منتفخة جدًا؟ سواء كان ذلك من أيام طويلة على قدميك أو السفر أو الجراحة ، فهذا يحدث. بالنسبة للنساء الحوامل ، فإنه أمر لا مفر منه تقريبًا. تورم القدمين والكاحل أمر مزعج ، وأحيانًا يمنعك من الحركة بحرية. ولكن هناك عدة طرق لتخفيف التورم الناجم عن الأسباب اليومية - وفي بعض الأحيان يمكنك منعه.

يحدث التورم (أو ما يشير إليه الأطباء على أنه وذمة) عندما يحتفظ جسمك بالسوائل في أسفل الساقين والكاحلين والقدمين. غالبًا ما تحدث على جانبي الجسم ، وهي ليست حالة طارئة.

يمكنك في كثير من الأحيان علاج أعراض التورم التي تحدث على جانبي جسمك بنفسك. فيما يلي بعض الأفكار التي يمكن أن تساعد:



1. الجوارب الضاغطة. توفر الجوارب الضاغطة ، المتوفرة في الصيدلية المحلية أو متجر الأحذية أو عبر الإنترنت ، تخفيف الآلام وتمنع تجمع السوائل في ساقيك وكاحليك وقدميك. إنها تأتي بأوزان خفيفة ومتوسطة وثقيلة ، لذا تأكد من اختيار زوج ليس ضيقًا جدًا لجسمك. يقترح الدكتور بوتيك البدء بأخرى خفيفة الوزن بقياس 12-15 ملم أو 15-20 ملم من الزئبق. ثم ارتديها طالما يمكنك تحمل أول شيء في الصباح.



2. ارتفاع. اسند ساقيك على العثماني لتقليل التورم. يمكن أن تساعد أيضًا أوضاع اليوجا المختلفة ، مثل الاستلقاء على الأرض مع رفع ساقيك والضغط عليها على الحائط.



3. ممارسه الرياضة. يمكن أن يؤدي الجلوس أو الوقوف في مكان واحد لفترة طويلة إلى زيادة التورم. حرك ركبتك ، وثني كاحليك ومدّهما للراحة. ضع في اعتبارك السباحة أيضًا ، لأنها تمرين خالي من الوزن ويمكن أيضًا أن يهدئ البشرة.



4. فقدان الوزن. يقول الدكتور بوتيك إن إنقاص الوزن يمكن أن

يقلل التورم ويحسن صحتك بشكل عام.



5. ملح إنكليزي. انقع قدميك وكاحليك لمدة 15 إلى 20 دقيقة في حمام بارد مليء بملح إبسوم لتخفيف الألم المصاحب للتورم. إذا كنت تعاني من اعتلال الأعصاب السكري في قدمك ، فافحص الماء بيديك أولاً لتجنب تعريض قدميك لدرجات حرارة شديدة.



6. مكملات المغنيسيوم. من الممكن أن تساعد إضافة 200 إلى 400 مجم من المغنيسيوم إلى نظامك الغذائي اليومي في الحد من احتباس الماء والألم. تحدث إلى طبيبك قبل تناول المكمل ، مع ذلك ، لا يجب استخدامه إذا كنت تعاني من مرض في الكلى أو القلب.

للحصول على أفضل النتائج ، استخدم دائماً أكثر من علاج في وقت واحد ، كما يقول الدكتور بوتيك. على سبيل المثال ، إذا كنت تمشي لممارسة الرياضة ، فاستخدم علاج ضغط الجورب لاحقاً. إذا كنت تسبح ، ففكر في إضافة اليوجا إلى روتينك.

تغييرات بسيطة لتقليل التورم أو منعه:

يمكنك إجراء تغييرات صغيرة في حياتك اليومية للمساعدة في تقليل التورم:

خذ نزهة قصيرة كل ساعة.

اشرب ثمانية إلى 10 أكواب من الماء يومياً. في الواقع ، يؤدي تناول كميات أقل من الشرب إلى زيادة التورم.

قلل من تناول الملح والكربوهيدرات.

ضع دفا تر الهاتف أو الطوب تحت سفح سريرك لرفع رجلك وقدميك ليلاً.

بعض الأشخاص الذين يبحثون عن الراحة من هذه المشكلة المزمنة المزعة يجربون أيضاً الزيوت الأساسية مثل زيت النعناع و / أو زيت الكافور و / أو اللافندر أو البابونج.

متى يجب أن ترى طبيبك

إذا أصبت بتقرحات أو بثور في الساق ، فاتصل بطبيبك. يقول الدكتور بوتيك إن البثور والقروح يمكن أن تجعلك عرضة للعدوى.

أيضا ، راقب قدميك. غالبًا ما تتسبب الأحذية الضيقة جدًّا بسبب التورم في قطع الجلد وإحداث الجروح.

الأهم من ذلك ، إذا حدث تورم في جانب واحد فقط ، استشر طبيبك على الفور. قد تكون معرضًا لخطر الإصابة بتجلط الأوردة العميقة .