

# مشاكل قد تصيب القدم...لا تتجاهلوا هذه العلامات

تتعدد المشاكل الصحية التي يصاب بها الإنسان والتي يمكن أن تؤثر على مجرى حياته لأنها تتطلب متابعة مستمرة، ذلك لأن إهمال آلام ما يمكن أن يؤدي الى مشاكل صحية أكبر مثلا.

وفي هذا المقال، اليكم أكثر المشاكل الصحية التي تصيب القدمين:

الوخز والاحترق والتعب والتيبس والخدران والبرودة كما السخونة، ومن الممكن أن يصاب الشخص بتشنجات عضلية في القدم عندما يكون مستلقيا على فراش النوم بعد ساعات طويلة من السير والوقوف.

من بين المشاكل الكثيرة في القدم نذكر مثلا انتفاخ القدمين والكاحلين وتغير لونهما.

الروائح الكريهة التي تخرج من القدمين هي من بين اكثر المشاكل الصحية التي تصيب القدمين لذلك يجب التنبه منها، وإستعمال المستحضرات التي تخفف من هذه المشكلة.

شعور الشخص وكأنه يمشي على الحصى وهذا الأمر يدل على وجود ثؤلول في القدم، الأمر الذي يتطلب زيارة طبيب باسرع وقت للمعالجة لأن الثؤلول يمكن أن تعود وتظهر بعد فترة.

أما إذا تواجدت بقع من الجلد السميك والميت على القدم فهذا الأمر يدل على احتمالية وجود مسمار في القدم أو تقرحات أو نمو فطري.

وفي الكثير من الأحيان، قد يشعر الشخص بالحكة والحرقنة عند مستوى القدم مع احمرار وتقشر وتشقق ما بين أصابع القدمين في أخصم القدم.

أيضا قد تكون مشاكل المفصل هي من أهم مشاكل القدمين لأنها تسبب ارتفاع الحرارة في المفاصل مع احمرار بهما وهذا الأمر دليل على الإصابة بداء النقرس.

أما آلام كعب الساق تدل على زيادة أو سوء استخدام عضلات الساق من الخلف أو ارتداء حذاء بكعب عال وغير مريح.

هناك ألم في القدمين قد يزداد قبل وبعد ممارسة الرياضة لكنه يتحسن أثناءها ومن الممكن أن يدل ذلك على وجود كسر خاصة إذا تعرض الشخص الى إلتواء في القدم.

هذا ولا بد من الإشارة الى أن استشارة الطبيب حول اكثر المشاكل الصحية التي تصيب القدمين هي أمر ضروري في كل الحالات من أجل عدم المعاناة من تلك المشاكل لوقت طويل.