

.txt تشقق القدمين .. الوقاية والعلاج

تشقق القدمين .. الوقاية والعلاج

تكسو منطقة أخمص (باطن) القدم طبقات من الخلايا القرنية ، وهي الأكثر سُمكاً في منطقة عقب  
مئة كجم أحياناً ليقع على عقب قدم واحدة عند المشي

... وأكثر من ذلك عند القفز. أما الطبقة القرنية فهي ميتة مثل الشعر يمكن قصها دون ألم أو نزول دم

في العادة، تحتفظ الطبقة القرنية بقليل من الماء والدهون داخل خلاياها  
فإن تعرضت للجفاف بسبب الهواء الجاف أو المشي على الفرش في المنزل إلى جانب ما يمكن  
استخدامه من مواد تنظيف قوية تذيب

ما في الطبقة القرنية من الدهون التي تحفظ أو تحجز ما في الطبقة القرنية من ماء ورطوبة ... عندها  
يصبح الجلد جافاً صلباً هشاً ويفقد مرونته فيتكسر أو يتفسخ عند الضغط عليه أو عند ضرب الأرض  
بالقدمين عند المشي .

هل تلتئم التشققات؟

لا يمكن للتشققات أن تلتئم ثانية؛ لأن الطبقة القرنية ميتة لا يصلها الدم أو الأعصاب، وعندما تتسع  
هذه التشققات وتزداد عمقا وتصل للمنطقة الحية من الجلد تصبح مؤلمة ومتقرحة، وهو ما قد يعرض  
القدم أحياناً، وفي حالات مرضية معينة مثل داء السكري والشيخوخة، إلى مضاعفات صحية متفاوتة

( قوم بتغطيس قدميك في ماء دافئ أضيف إليه ملعقتان كبيرتان أو أكثر من لبن الزبادي الحامض -  
أي الذي زادت حموضته، وقد يكون لبن الزبادي الذي تجاوز تاريخ صلاحيته هو الأفضل لكل شيء أكلاً  
وشرباً وفتحاً للوجه ومسحاً للجلد ) مدة مفتوحة أو كافية حتى يتغلغل الماء داخل النسيج القرني

ارفع القدمين من الماء وانحّت الطبقة الميتة بالحجر الخفاف ... لا تستعمل المقص أو أي أداة قطع -  
قد تؤدي إلى تجرثم القدمين

أعيد تغطيس القدمين بالماء مدة كافية ثم ارفعهما، ثم خذ الزائد من الماء بفوطة من القطن، ثم -  
ادهنهما فوراً بالفازلين ثم وزعه على القدمين وافركهما جيداً، ثم البس ما يحبس رطوبتهما، مثل  
كيس بلاستيك وانتعال أحذية منزلية خفيفة مغطاة العقبين

## .txt تشقق القدمين .. الوقاية والعلاج

- ادهن العقبين مع القدمين بمرهم مرطب للجلد يوميا إذا لزم من الصيدلية -
- أو أعلى نسبة ... من الصيدلية 2% salicylic acid ادهن العقبين بمرهم حامض الساليسليك -
- قلل الوزن الزائد .. إن وجد .. وفي تقليله فوائد عظيمة لا تحصى -
- اختار طريقة مشي تجنبك دق العقب في الأرض كالمشية العسكرية -
- لا تتعل الصنادل أو الأحذية مكشوفة العقبين -
- تجنب المشي في أماكن خشنة وجافة مثل فرش أرضية البيت -
- 
- افرك القدمين بما فيهما العقبين أثناء الاستحمام بـ "الليفة" والماء الدافئ ( بدون صابون ) لإزالة -
- ادهن العقبين بالغازلين أو أي مرهم مرطب بعد بلل القدمين، سواء بعد الحمام أو الوضوء، كلما كان- ذلك ممكنا لمنع جفافهما
- اشرب وأكثر من شرب الماء نقياً صافياً، خصوصاً في الأيام الحارة، أو كلما كان هناك زيادة في خروج - العرق أو زيادة في الجهد البدني؛ لترطيب الجلد عامة