صحة القدمين في الحج



فرض الله على عباده الحج مرة في العمر، لقوله تعالى: (ولِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ البَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إلَيْهِ سَبِيلاً ومَن كَفَرَ فَإنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ العَالَمِينَ) (آل عمران/ 97). والحج طاعة لله وتزكية للنفس وتطهير للعبد من الذنوب والخطايا، وهو مؤتمر إسلامي جامع تتوافد إليه الجموع من كلّ بقاع الأرض، هذه الجموع الهائلة من الناس قد تكون فريسة سهلة لشتى أنواع الأمراض والأوبئة، لذا وجب على الحاج معرفة كلّ 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 (الصنادل)، والتعرض للأتربة والأغبرة 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 مطرّية.

- تجنبوا الإصابة بفطريات القدم

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

- النصائح

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

- افحصوا أقدامكم بعناية

لأن الاقدام تتحمل عبئاً كبيراً.. تفحصوا الاسطح العلوية والسفلية من أقدامكم بشكل متكرر بحثاً عن التشققات أو التقرحات أو الانتفاخات أو الاصابات أو أي تغير في اللون، خصوصاً في المنطقة الواقعة بين اصابع القدم، لا سيما اذا كنتم تعانون مرض السكر. اذا لاحظتم أيا من هذه الاشياء، ولاحظتم انها لم تتعاف بعد ايام عدة. عليكم باستشارة طبيب الجلد.

- استخدموا كريماً مرطباً

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

- قصوا أظافركم بشكل مستقيم

اظافر 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 اقدامكم بشكل مستقيم دون قص زوايا الظفر والبسوا احذية تتيح متسعاً كافياً لحركة أصابع اقدامكم.