

عندما نصح بالغين يكتمل نمو الأقدام لتصل إلى المقاس الخاص بكل شخص، إلا أن هذا المقاس يمكن أن يشهد ثلاثة تغيرات رئيسية على مدار الحياة

هل تتغير أقدامنا في منتصف العمر؟



أور نصمة

تجري على مقاس قدميك تغيرات يومية، وموسمية، وتغيرات عند منتصف العمر؛ فعندما تصل إلى مشارف العقد الخامس من العمر يزداد مقاسهما، ولهذا تصبح الأحذية التي كانت مناسبة في الأيام الغابرة، غير كافية لاحتواء القدمين بشكل مريح، وتحتاج لشراء أحذية تكون أطول أو أوسع.

أسباب توسع القدم عند كبار السن

هناك أسباب متعددة تؤدي إلى توسع القدم مع التقدم في السن، أشهرها ثلاثة:

1. الشيخوخة: مع التقدم في السن تهرم أنسجة القدم وغيرها من أنسجة الجسم الأخرى، فتعرض القدم للتوسع بسبب فقدان مرونة الأربطة والأوتار، وهزال العضلات، وضمور الوسادة الدهنية الأخصوية، ما يجعل أنسجة القدم أقل إحكاماً وشداً، فتكون النتيجة أن يتضعض قوس القدم فيتوسع ويصبح أطول أو أكبر، لهذا يلحظ أولئك الذين وصلوا إلى مشارف منتصف العمر، أن أحذيتهم التي اعتادوا ارتداؤها لم تعد مريحة، بل أصبحت ضيقة ومزعجة ومؤلمة.

2. زيادة الوزن: يكسب معظم الأشخاص الوزن مع التقدم في السن، ويمكن للوزن الزائد أن يخلق عبئاً إضافياً على الأوتار والأربطة التي تدعم قوس القدم، فينهار هذا الأخير ليصبح أكثر طولاً وعرضاً. كما يمكن لزيادة الوزن أن تحدث تغيرات في آلية المشي تؤدي إلى خلق ضغط إضافي من شأنه أن يؤثر سلباً على شكل القدمين.

3. الأمراض: قد يصاب كبار السن بأمراض، مثل داء السكري أو التهاب المفاصل الروماتويدي أو التشوهات أو الأورام، والتي يمكنها أن تؤثر سلباً على أربطة القدم وأوتارها وعضلاتها، فلا تستطيع تأمين الدعم الكافي لقوس القدم، ما يؤدي إلى سقوطه، وبالآخرى إلى انهياره، وهذا بالتالي ما يؤدي إلى توسع القدم.

كيف تحافظ على صحة قدميك مع التقدم في العمر؟

إن الأقدام، وغيرها من أعضاء الجسم الأخرى، تحتاج إلى العناية المنتظمة، وتساعد الفحوصات الدورية، ورصد المشاكل التي تحصل للأقدام، وعلاجها بالطرق المتاحة، وارتداء الأحذية المناسبة والجيدة والمريحة، وتجنب زيادة الوزن؛ في الحفاظ على صحة القدم وبقائها بحال جيدة.

لا تنس أن قدميك هي مرآة لصحتك، فإذا عانيت من الألم، أو ظهرت عليهما أية علامات تحذيرية، مثل جفاف الجلد وهشاشة الأظافر والشعور بالحرقان أو الوخز أو الخدر أو البرودة أو التغيير في لون الجلد، أو أية تغيرات مشبوهة على شكل القدم ونطاق حركتها وقوتها، فإنه يجب عليك أن تستشير مقدم الرعاية الصحية لتحديد السبب وعلاجه بالتالي هي أفضل.

أهم النصائح المنزلية للعناية الجيدة بالقدم

- انتعال الحذاء الجيد ذي المقاس الأنسب الذي يؤمن الدعم الكافي للقدم.
- تعديل الحذاء عند ظهور بوادر الاهتراء عليه.
- الاعتناء بصحة الأظافر.
- غسل القدمين يوميا وترطيبهما بانتظام.
- تدليك القدمين في نهاية اليوم من أجل تحفيز وتنشيط الدورة الدموية.
- الحفاظ على وزن صحي.

أهم النصائح المنزلية للعناية الجيدة بالقدم

- المشي يوميا لمدة لا تقل عن ربع ساعة.

- فحص القدمين سنويا من قبل مقدم الرعاية الصحية.

سؤال وجواب

هل ينبغي على كبار السن أن يتجنبوا ارتداء الصنادل والأحذية ذات الكعب العالي أو الأحذية غير المدعومة؟

لا يمكن القول إنه على جميع كبار السن التخلي عن الصنادل والأحذية ذات الكعب العالي أو الأحذية غير المدعومة، ولكن ما يمكن قوله هنا هو: أنه يتوجب على أولئك الذين يعانون من آلام في القدمين أو الذين يشعرون بأن أقدامهم أصبحت غير مستقرة، أن يبحثوا عن أحذية تؤمن لأقدامهم الدعم الكافي والاستقرار اللازم.

ما نوع الحذاء المفضل لكبار السن يجب أن يتمتع بالموصفات التالية لتأمين الدعم الكافي لقوس القدم: أن يكون مريحاً. وأن يكون نعله أكثر صلابة وسميكا بما فيه الكفاية. وأن لا ينحني إلى أكثر من نصفه بسهولة عند محاولة طيه.

ما أكثر مشاكل القدم شيوعاً عند كبار السن؟
يأتي التهاب اللقافة الأخصوية في المقدمة، يليه التهاب وتر العرقوب، ومن ثم القدم المسطحة، وإصبع القدم المطرقية، والتهاب مفاصل القدمين، والتنوعات العظمية.

هل يمكن أن أعاني من القدم المسطحة فجأة؟

انتعال الحذاء المناسب والمريح دائما، يقي من كثير من المشكلات

نعم، حتى ولو لم تكن تشكو من وجودها في السابق، تسبب القدم المسطحة المعاناة من الألم، ويمكن تدبير هذه الحالة بتطبيق علاجات طبيعية أو بإجراء عملية تقويم العظام.

هل تعتبر أورام القدم مشكلة مرتبطة بالعمر؟
إن معظم أورام القدم تحدث في سن البلوغ المبكر، ولكنها قد تتفاقم وتكبر تدريجياً مع التقدم في العمر، بسبب ارتخاء الأنسجة وقلّة المرونة في الأربطة.

ما الذي يمكن للأشخاص في منتصف العمر فعله لمنع حدوث المشاكل في القدم؟
لا يمكن معرفة ما إذا كان حقاً يمكن منع وقوع المشاكل في الأقدام، نظرياً يمكن القول إن بعض الناس أكثر عرضة لمشاكل الأقدام مقارنة بغيرهم، بسبب عدم التقيد بالرعاية والصيانة اللازمين للقدمين، وكذلك بسبب عدم ارتداء الأحذية المناسبة. قد يكون ارتداء أحذية تؤمن المزيد من الدعم لقوس وعظام وعضلات القدم أحد الحلول التي تساعد على قطع الطريق أمام مشاكل القدم.

هل تساعد تمارين التمدد على تجنب مشاكل القدم؟

تحدث الكثير من مشاكل القدم بسبب تشنج عضلات الساق التي تتحكم في قوة وحركة مفاصل القدم والكاحل، فتبدأ المعاناة من الألم مع مرور الوقت. يمكن لتمارين التمدد على عضلات ربلة الساق لمدة 3-2 دقائق، صباحاً ومساءً قبل النوم، أن تساعد على تجنب تلك المشاكل.

هل للتدخين علاقة بمشاكل القدم؟
إن ضرر التدخين لا يقتصر على القلب والرئتين وحسب، فهو يسبب تغيرات كبيرة في أماكن أخرى من الجسم، فالتدخين يقف خلف تصاب الشرايين ويتسبب في تضيقها، ما يؤدي إلى مشاكل في الدورة الدموية للطرفين السفليين، تنعكس سلباً على الساقين والقدمين.

هل الألم في القدم طبيعي؟
يتجاهل الكثير من الأشخاص الألم في القدم ويعتبرونه شيئاً عادياً، فلا يلتفتون إلى العناية الطبية إلى أن يصبح لا يطاق، وهذا هو الخطأ بامتياز. إن الألم في القدم ليس طبيعياً، ومن الضروري مراجعة مقدم الرعاية الصحية حتى يتم تشخيص سببه وعلاجه.

هل يسبب الحمل توسع القدم؟
نعم، يمكن للحمل أن يؤدي إلى تسطح قوس القدم وتوسعها، ويحدث ذلك نتيجة ارتخاء أربطة القدم بفعل هرمون «الريلاكسين».

سؤال في الصحة

تحياتي لك يا دكتور

بعد أن قمت بإجراء فحوصات طبية، تبين أن نبض الجنين قد توقف، وأنا حامل في الأسبوع الثامن، وبعد أن أخذت الأدوية لتسهيل الإجهاض، وهي دواء سينتوسينون ودواء مترجين، حدث نزيف غير حاد ذو لون بني لمدة أسبوع كامل. هل يتطلب الأمر أن أقوم بإجراء تنظيف الرحم الجراحي؟ أرجو الرد.

عزيزتي؛

توقف نبض الجنين في الأسبوع الثامن يسمى الإجهاض المنسي. وعادة أودية مثل السينتوسينون أو المترجين تكون عديمة الفائدة في مثل هذه الحالات، ولا تؤدي لنزول الجنين كاملاً. والحل هو بعمل سونار مهبطي لتحديد حجم الأنسجة الموجودة داخل الرحم، ثم تعطي المريضة حبوب ميزوبروستول (قرصين تحت اللسان).

وبعد 6 ساعات من تناول الدواء ستشعر المريضة بتقلصات تشبه التقلصات التي تصاحب الدورة الشهرية. مع نزول دم، وفي هذا الوقت، يتم إدخال المريضة غرفة العمليات لعمل عملية تنظيف لكل محتويات الرحم من جنين وأنسجة المشيمة. ونتمنى لك الصحة والسلامة.

د. عادل ندا
استشاري أمراض النساء والتوليد

لاستعلامك:

health@alaraby.co.uk

تناول سكاكر السعال قد يزيد من سعالك

وجدت دراسة أجرتها شبكة ويسكونسن للأبحاث والتعليم، ونشرت في مجلة المجلس الأمريكي لطب الأسرة، أن سكاكر السعال لا تؤدي إلا إلى المزيد من السعال. وتابعت الدراسة أكثر من 500 مريض، وركزت على الأشخاص الذين يمكن وصف سعالهم بأنه «دغدغة في الحلق»، وهو سعال يمكن أن يحدث عن طريق التحدث، وهو غير منتج للبلغم، ولا يعاني معه المريض من الحمى. وتوجد في معظم سكاكر السعال مادة المنثول، وهو مستخلص النعناع، لتبريد الحلق وقمع السعال، ذلك على الرغم من أن بعض العلامات التجارية تستخدم العسل

وجدت دراسة أجرتها شبكة ويسكونسن للأبحاث والتعليم، ونشرت في مجلة المجلس الأمريكي لطب الأسرة، أن سكاكر السعال لا تؤدي إلا إلى المزيد من السعال. وتابعت الدراسة أكثر من 500 مريض، وركزت على الأشخاص الذين يمكن وصف سعالهم بأنه «دغدغة في الحلق»، وهو سعال يمكن أن يحدث عن طريق التحدث، وهو غير منتج للبلغم، ولا يعاني معه المريض من الحمى. وتوجد في معظم سكاكر السعال مادة المنثول، وهو مستخلص النعناع، لتبريد الحلق وقمع السعال، ذلك على الرغم من أن بعض العلامات التجارية تستخدم العسل

معلومة تهمك

