



## فطريات القدم

إذا كانت تنبعث من قدميك روائح كريهة فعليك ان تأخذ الامر على محمل الجد فروائح القدم هي من ابرز العوارض المبكرة للاصابة بفطريات القدمين وتعتبر المناطق الرطبة والمظلمة الواقعة بين اصابع القدمين من الاماكن المفضلة للفطريات التي يتم التقاطها بسهولة من السطوح التي توجد عليها مثل الحمامات العامة والمصالحات الرياضية وحمامات البخار والمساح و امكنة تغيير الملابس واحذية الغير وتنتشر الاصابة بكثرة بين الرياضيين والعمال لان اقدامهم تبقى حبيسة الاحذية التي ينتعلونها لفترات طويلة والتي يتوفر فيها عاملان يشجعان على نمو الفطريات هما العرق وارتفاع الحرارة وفطريات القدمين مرض شديد السريان فاذا علقت بالقدمين تتشبث بهما بقوة ولا تغادر الما بعد تحقيق مرادها وقشور وتتظاهر الاصابة بالاحمرار والمهش والتسلخات الجلدية والتشققات المؤلمة جدا الى جانب الروائح المزعجة للغاية وتسبب التهابا يبدو بسيطا في البداية لايكتريث له كثيرون من المصابين بيد ان هذا الالتهاب قد يتطور الى التهاب شديد بمؤازرة الجراثيم وفي هذه الحال يقوى الالتهاب وتشتد الحكه ويزيد الاحمرار ويقوى الالم وقد تصاب القدم بالتورم والتقرحات من هنا ولتفادي الوقوع في هذه الصورة السريرية القاتمة لابد من العلاج الحازم الكفيل بوضع الفطريات عند حدها بعلاجها بالادوية المناسبة بناء على توصيات الطبيب المختص والمهم في الامر هو عدم التوقف عن العلاج قبل الداوان او متى برزت بوادر التحسن لان الاصابة الفطرية يمكن ان تعود بسرعة البرق وكي يتم قطع الطريق على الاصابة بفطريات القدمين فانه من الضروري العناية بنظافة القدمين وتجفيفهما وعدم استعمال احذية الاخرين وارتداء جوارب قطنية تمتص العرق مع الحرص على استبدالها يوميا مرة او مرتين اذا دعت الحاجة وتهوية القدمين قرص ثوم يوميا (الفطريات لا تطيق الثوم) قرص فيتامينات او جنسنغ يوميا لتقوية المناعة فحص نسبة السكر في الدم الالتزام بالعلاج الطبي من اختصاصي الجلدية والتناسلية وبعد عمل فحص للفطريات في المختبر .

أعدداد الدكتور فارس صبره استشاري أمراض الجلدية و التناسلية المذكورة بوزارة الصحة .