

دراسة حديثة: ثلث مرتادي الأندية الرياضية بالمنطقة الشرقية يعانون من مشكلات جلدية.. والكشف السبب!

21 مايو، 2026



كشفت دراسة مقطعية نُشرت خلال عام 2025 عن معاناة نحو 33% من مرتادي الأندية الرياضية في المنطقة الشرقية من مشكلات جلدية مرتبطة بممارسة التمارين، بينها التهابات فطرية وحالات حساسية جلدية.

وأوضحت أخصائية مخ وأعصاب البالغين دكتور ملك بدراني أن الدراسة أجريت على 602 مشاركين من الذكور والإناث بالتساوي، شملت 7 أندية رياضية في الدمام والخبر والقطيف والظهران، عبر مقابلات مباشرة وفحوصات جلدية.

السبب

وبيّنت النتائج أن الرجال كانوا الأكثر تأثرًا بالمشكلات الجلدية

مقارنة بالنساء، بنسبة بلغت 63.8% مقابل 36.2%، ويُرجح أن يعود ذلك إلى كثافة استخدام أجهزة المقاومة والأوزان المشتركة.

أبرز الحالات الجلدية

وأشارت الدراسة إلى أن اليدين وباطن الكف كانتا الأكثر عرضة للإصابة، فيما جاءت أبرز الحالات الجلدية على النحو التالي:

- التكلسات ومسامير اللحم بنسبة 40.5%
- حب الشباب الميكانيكي الناتج عن الاحتكاك والعرق بنسبة 25%
- التهاب الجلد التماسي بنسبة 8%
- الفطريات الجلدية والتينيا بنسبة 7.5%

ولفتت الدراسة إلى ملاحظة مثيرة للاهتمام، وهي أن زيادة ساعات التمرين ارتبطت بانخفاض احتمالية الإصابة بالمشكلات الجلدية.

طرق الحفاظ على النظافة

كما قدمت الدراسة عدة توصيات للحفاظ على النظافة داخل الأندية الرياضية، أبرزها:

- الاستحمام مباشرة بعد التمرين
- تعقيم الأجهزة قبل الاستخدام
- تنظيف اليدين بعد استخدام الأوزان
- تجنب المشي حافيًا في غرف تبديل الملابس والمساح، للحد من انتقال فطريات القدم.