

علامات تحذيرية على قدميك قد تكشف مشاكل صحية غير مرئية

30 نوفمبر، 2024



أوضح الدكتور إريك بيرغ، في مقطع فيديو حديث على "يوتيوب"، أن القدمين يمكن أن تكون بمثابة "نافذة" تظهر من خلالها إشارات مبكرة على وجود مشكلات صحية غير مرئية. ورغم أن هذه العلامات قد لا تعني بالضرورة وجود مشكلة خطيرة، فإن مراقبتها واستشارة الطبيب عند ملاحظتها أمر ضروري.

فيما يلي أبرز العلامات التي قد تظهر في القدمين وما يمكن أن تشير إليه من مشكلات صحية:

خدر القدمين:

قد يكون ناتجاً عن الاعتلال العصبي المحيطي المرتبط بنقص فيتامين B1.

يوصي الدكتور بيرغ باستخدام البنفوتيامين، وهو شكل قابل للذوبان في الدهون من فيتامين B1، للتخفيف من هذه الأعراض. تحول أصابع القدم إلى اللون الأزرق:

يمكن أن يكون مرتبطاً باضطراب في الجهاز العصبي الودي. يقترح بيرغ استخدام المغنيسيوم كمنظم طبيعي للكالسيوم لتحسين

الحالة.

تقلصات القدم:

تشير إلى نقص محتمل في المغنيسيوم.

ينصح بزيادة تناول المغنيسيوم مع تجنب الجرعات الزائدة لتفادي آثار جانبية مثل الإسهال.

تورم القدمين:

قد يكون علامة على ارتفاع مستوى السكر في الدم الناتج عن مرض السكري.

يشير إلى احتباس الصوديوم والماء في الجسم، مما يستدعي استشارة طبية، خاصة إذا صاحبه عطش مفرط أو تعب.
تغير لون أسفل الساقين والقدمين:

قد ينجم عن تجلط الأوردة العميقة، وهو تجمع للدم في الأوردة السفلية.

يتطلب هذا العرض استشارة طبية فورية في حالة وجود ألم أو تورم أو تغير لون الجلد.

ألم في إصبع القدم الكبير:

قد يكون علامة على النقرس الناتج عن تراكم حمض البوليك.

يمكن تقليل الأعراض من خلال خفض استهلاك الأوكسالات في النظام الغذائي، مع العلم أن المغنيسيوم يساعد أيضًا في تقليل مستويات حمض البوليك.

توصيات هامة:

يشدد الدكتور بيرغ على أهمية استشارة الطبيب المختص قبل إجراء أي تغييرات في النظام الغذائي أو نمط الحياة. فالاهتمام بصحة القدمين يمكن أن يساهم في الكشف المبكر عن مشكلات صحية أوسع، وبالتالي تحسين جودة الحياة.