



ما هو مرض القدم الرياضي . [1]

قَدَمُ الرِّياضِيِّ، وتُسمَّى "سَعْفَةُ القَدَم" أَيْضاً، هي عدوى شائعة يُسبِّبها فطرُ السَّعْفَةِ. وهي ليست إصابةً خطيرةً. إنَّ أبرزَ أعراضِ قَدَمِ الرِّياضِيِّ هي الحكة والحرقنة وتشقُّق الجلد بين أصابع القدمين وتقرُّه. وأفضلُ الأماكن لفطر السَّعْفَةِ هي الأماكن الرطبة المظلمة الدافئة، وهذا ما يفسِّرُ نموها بين أصابع القدمين غالباً. يُمكن أن تمتدَّ السَّعْفَةُ إلى الأظافر، حيث تجعلها سميكة وسهلة التفتت. وقد تنتقل الإصابة بالسَّعْفَةِ إلى الإنسان من السطوح الرطبة، كالأرضية الرطبة في غرفة تبديل الملابس مثلاً. تُفيد الإجراءات التالية في الوقاية من سَعْفَةِ القدم:

- غسل القدمين كُلِّ يوم.
- تجفيف القدمين بشكل جيد، وخاصَّةً بين الأصابع.
- ارتداء جوارب نظيفة.
- عدم السير من غير حذاء في الأماكن العامَّة.
- انتعال صندل خفيف في عُرف تبديل الملابس في الحمَّامات العامَّة وفي المسابح.

يُمكن استعمالُ الكريمات (الرَّهيمات) المُضادَّة للفطور التي تُباع من غير وصفة لمُعالجة مُعظم حالات قَدَمِ الرِّياضِيِّ، وكذلك يُمكن استعمالُ الأدوية التي يصفها الطبيب لمُعالجة الحالات الشديدة من هذه الإصابة.

[المزيد... \[1\]](#)

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

[Beyond Designs](#) Web Development by:

Links

[1] <https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%88-%D9%85%D8%B1%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AF%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A>

