

## عيادة

## كما لو أنك تدق مسماراً في القدم



الوحيد لتكون الكتل الكلسية، فهناك أمور أخرى تؤدي إلى ذلك، منها تضرر العضلات والأربطة والأنسجة اللينة في منطقة الكعب وتمزق الغشاء الذي يغطي عظم الكعب والتقدم الطبيعي في العمر، فيصبح الكعب غير قادر على امتصاص الصدمات التي يتعرض لها بكفاءة.

## آخر الدواء الكعب

تأتي هذه المرحلة بعد مرحلة التشخيص، التي تعدّ أمراً ضرورياً لتبيان ما إذا كانت تلك الكتلة مسمار كعب أو لا. وإذا ما تبين أن هذه الحالة الطبية هي عبارة عن مسمار كعب، تبدأ مرحلة العلاج. وهنا، تتنوع الخيارات العلاجية ما بين العلاجات الطبيعية والعلاجات بالأدوية والجراحة. وغالباً، ما يبدأ المشوار بالعلاجات الطبيعية التي تستلزم من المصاب مثلاً الحصول على قسط كافٍ من الراحة والتوقف عن تعريض كعب القدم للضغط. كما ينصح هنا أيضاً بالتدليك لكونه يخفف من تقلص العضلات وتوترها، بحيث يسترجع الجسم توازنه تدريجياً، وهذا أمر مهم لأن خيوط العضلات تمتد من القدم عبر الساقين وتصل حتى الظهر. ومن طرق العلاج أيضاً الموجات الصادمة فوق الصوتية، وهي طريقة مؤلمة لكنها ناجحة في معظم الحالات.

أما طرق العلاج بالأدوية، فتشمل مثلاً العلاج بالأدوية المضادة للتهاب الوتر العضلي. وهنا، ينصح الأطباء باستخدام أحذية ذات نعل طوي تعمل على التخفيف من الإم الوتر العضلي لأنه يسند القدم تلقائياً.

مع ذلك، قد يضطر بعض المرضى الذين يعانون من التهاب المسمار للجوء إلى تجربة عدة حلول، من دون جدوى. هنا، في هذه الحالة، تأتي مرحلة العلاج بالجراحة. وفي هذا الإطار، تعتبر هذه العملية الجراحية خطيرة، نظراً لآثارها الجانبية، إذ يمكن أن تؤدي إلى تمزق في أحد الأوتار فيزيد الألم، أو يمكن أن تختفي نتوءات الكعب مؤقتاً ثم تعود. هذه الآثار هي التي تدفع الكثيرين إلى البقاء على العلاجات الطبيعية، أو في أحسن الأحوال، التأقلم مع المسمار.

أسفل الكعب. وجود ليونة في منطقة الكعب، تجعل المشي بقدمين عاريتين أمراً صعباً.

وإذا ظهر أي من هذه الأعراض، فربما من الأجدى مراجعة طبيب مختص، خصوصاً أنه لا يمكن تشخيص الإصابة بمسمار الكعب إلا إذا تمت رؤيته عند التصوير بأشعة «إكس».

مع ذلك، قد يحدث في بعض الأحيان أن لا يظهر أي من الأعراض المذكورة على المصاب، ليكتشف الشخص إصابة بمسمار الكعب مصادفة عند قيامه بتصوير قدمه بأشعة إكس لغرض آخر!

## أثر التقدم في العمر

الترسبات الكلسية. هذا هو السبب الأول للإصابة بمسمار كعب القدم، وهي التي تنشأ من تراكم الكالسيوم بصورة غير طبيعية في تلك المنطقة. غير أن هذا العامل ليس السبب

كان يمكن تجنب تلك الآلام بالتنبه قليلاً إلى بعض الأمور، منها المحافظة على وزن طبيعي مثلاً أو اختيار أحذية مريحة، بما في ذلك النعل، أي أن يكون طرياً وليس صلباً، إضافة إلى التخفيف من التمارين الرياضية التي تتطلب مجهوداً. عادات بسيطة، ولكن بلا شك، تعني الكثير.

## اعراض مسمار كعب القدم

لا تختلف أعراض التهاب المسمار من مصاب إلى آخر، إذ تبقى أعراضاً موحدة لدى الجميع، وهي: ألم حاد في القدم، خصوصاً عند الاستيقاظ من النوم والوقوف. ألم متوسط الحدة خلال اليوم في منطقة الكعب.

التهاب وتورم في مقدمة القدم. الشعور بحرارة وسخونة في المنطقة المصابة. ظهور نتوء واضح يشبه العظام

يطلق عليه «مسمار العقب» أو «مهماز القدم» أو «مهماز العقب»، ولكن تبقى التسمية الأكثر شيوعاً «مسمار اللحم» هي الأكثر شيوعاً، برغم أنها لا تعبر صراحة عن تلك الحالة. فهذه الأخيرة ليست عبارة عن كتلة من اللحم، وإنما كتلة من الترسبات الكلسية الزائدة التي تنبت في تلك المنطقة، وقد تمتد حتى منتصف قوس القدم. أما لماذا سمي مسماراً؟ تقول الروايات بأن الاسم جاء للتعبير عن درجة الألم، إذ أن هذه الترسبات تصيب المصاب بألم شديد... كما لو أن أحداً يدق مسماراً في القدم، مخترقاً العظام. مع ذلك، لا يعود الألم إلى «المسمار» نفسه، كما يعتقد البعض، وإنما إلى الالتهاب المزمن في الوتر العضلي الذي يحمي باطن القدم من الإصابة بالجروح. فعندما يتهب هذا الوتر، يحاول الجسد توسيع باطن القدم كتعويض، فينشأ المهماز أو المسمار.

قد يحدث، أحياناً، أن تشعر بأنك لم تعد قادراً على السير خطوة واحدة. بأن قدمك توقفت. هكذا ببساطة. قد لا تعرف في تلك اللحظة سبب هذا التوقف، وقد تردّ السبب لكثرة الإرهاق والتعب، من دون أن تفكر، ولو للحظة، أن السبب هو تلك الكتلة الصغيرة في باطن القدم التي لا

## يمكن تجنب آلام مسمار الكعب باختيار احذية مريحة ذات نعل طوي

توليها اهتماماً في الغالب. وهي الكتلة التي يطلق عليها مسمار كعب القدم. فهل تعرف ما الذي يمكن أن تنسب به تلك الحالة الطبية المزعجة؟ تتعدّد التسميات التي تطلق على مسمار كعب القدم، فهناك من

## معلومة

## خطوات للتخفيف من تناول الملح في طعامك

يؤدي الإسراف في تناول ملح الطعام إلى وفاة ما لا يقل عن 4 ملايين شخص، سنوياً، وإصابة ملايين آخرين بأمراض متعددة، منها أمراض ارتفاع ضغط الدم والكلية والقلب والجهاز الهضمي وهشاشة العظام. مع ذلك، كان يمكن تجنب هذا الموت المجاني باتباع سلسلة من الخطوات البسيطة، ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

. تجنب وضع الملح على الطاولة، خصوصاً أن 30% من الأشخاص يضيفون الملح إلى الطعام قبل تذوقه.

. التوقف عن إضافة الملح أثناء طهي الطعام. قد يكون مذاق الطعام غير لطيف، ولكن في غضون أسبوعين إلى 4 أسابيع عندما تزداد حساسية مستقبلات طعم الملح في الفم، يصبح الشخص أكثر حساسية لطعم الملح في تركيزاته المعتادة.

. اللجوء إلى استخدام بعض النكهات والمطيبات بدلاً من الملح، والتي تشمل الفلفل والبصل والثوم والطماطم والفلفل الحلو والزيتان والبقدونس والزعرير والكرفس والفلفل الحار والروزماري والكاري والكزبرة والليمون.

. تجنب الأطعمة المصنعة التي تمت إضافة إليها. ففي معظم بلدان العالم، يأتي نصف ما تتناوله من الصوديوم تقريباً من الأطعمة المصنعة، لذلك فإن المسؤولية تقع على عاتقك الشخصي.

أما بالنسبة إلى الكميات المسموح تناولها من الصوديوم، فهي تتعلق بحسب

الغذائية لطازجة، حيث يكاد يكون من المستحيل التوصل إلى نظام غذائي يتكون من المواد الغذائية الطبيعية غير المجهزة، التي تتجاوز المبادئ التوجيهية الصادرة عن جمعية القلب الأميركية، التي تشدد بصراحة على ضرورة الحد من تناول الصوديوم.

## النوم القليل أو الكثير يثير القلق والاكتئاب

يمكن أن يزيد النوم أقل من 8 ساعات ليلاً مخاطر الإصابة بالتفكير السلبي المتكرر الذي يرتبط باضطرابات القلق والاكتئاب. هذا ما خلصت إليه دراسة أميركية حديثاً، حيث بينت النتائج النوم أقل من 8 ساعات ليلاً يرتبط بصعوبة في تحويل انتباه الشخص بعيداً عن المعلومات السلبية. وأضاف فريق الدراسة أن النتائج تشير إلى أن عدم حصول الإنسان على كفايته من النوم ليلاً يجعل الأفكار السلبية تتداخل في حياته، ويتعزز لديه الشعور باضطرابات مثل القلق والاكتئاب. وفي هذا الإطار، يمكن أن تمكن نتائج الدراسة أخصائي علم النفس من معالجة مرضى القلق والاكتئاب عن طريق تعزيز عدد ساعات النوم للمرضى ليلاً، مما يساهم في طرد الأفكار السلبية لديهم. من جهة أخرى، لفت الفريق إلى أن قلة عدد ساعات النوم لا ترتبط وحدها بالمشاعر السلبية، بل إن طول فترة النوم عن 8 ساعات أيضاً يرتبط بنفس الأعراض، لذلك يفضل الحصول على القسط الكافي من النوم ليلاً دون زيادة أو نقصان للوقاية من اضطرابات القلق والاكتئاب.

الفئات العمرية، فالأطفال من عمر سنة إلى 3 سنوات، يفترض أن تكون كمية الملح المسموح بها أقل من 225 ملغم. ومن عمر 4 سنوات إلى 10، يمكن أن تكون 350 ملغم. أما من عمر 11 إلى 15، فهي 500 ملغم. فيما البالغون يمكنهم تناول كمية 2300 ملغم. أما البالغون الذين يعانون من أمراض مزمنة، كالسكري وأمراض القلب وضغط الدم المرتفع وأمراض الكلى، فيقل استهلاكهم للملح ليصل إلى حدود 1500 ملغم.

من جهة أخرى، ينصح خبراء التغذية بضرورة شراء أكبر قدر ممكن من المواد

