منها تقلصات القدم... علامات تحذيرية على قدميك قد تكشف مشاكل صحية!

كشف الدكتور إريك بيرغ في مقطع فيديو حديث على "يوتيوب" أن:"القدمين يمكن أن تكون بمثابة "نافذة" تكشف عن العديد من المشكلات الصحية في الجسم".

وأوضح أن:"أعراضا شائعة مثل تورم القدمين أو تقلصات القدم قد تشير إلى أمراض أساسية قد لا يدركها الشخص في البداية. ورغم أن هذه الأعراض لا تعني بالضرورة وجود مشكلة خطيرة، إلا أنه ينصح دائما بمراجعة الطبيب عند ملاحظة أي تغييرات غير طبيعية في القدمين".

وفيما يلي أبرز العلامات التحذيرية التي قد تظهر في القدمين وتدل على مشكلات صحية محتملة:

- خدر القدمين

يمكن أن يكون الاعتلال العصبي المحيطي سببا في الشعور بالخدر أو الحرقان في القدمين، وغالبا ما يرتبط بنقص فيتامين B1.

ويقول بيرغ إن البنفوتيامين، وهو شكل قابل للذوبان في الدهون من فيتامين B1، يمكن أن يساعد في تخفيف هذه الأعراض.

- أصابع القدم الزرقاء

إذا تحولت أصابع القدم إلى اللون الأزرق، فقد يكون ذلك نتيجة لاضطراب في الجهاز العصبي الودي (جزء من الجهاز العصبي الذاتي، وهو مسؤول عن نشاطات الجسم في حالات الخوف والقتال).

ويوضح بيرغ أن العلاج الطبي لهذا الوضع يتضمن غالبا حاصرات قنوات الكالسيوم، لكن المغنيسيوم يعمل كمنظم طبيعي للكالسيوم ويمكن أن يساعد في تحسين

الوضع.

- تقلصات القدم

تعتبر التقلصات المؤلمة في القدمين أو الساقين، من العلامات المبكرة لنقص المغنيسيوم.

ويوصي بيرغ بزيادة تناول المغنيسيوم، ولكنه يحذر من تناول جرعات مفرطة قد تؤدي إلى آثار جانبية مثل الإسهال.

- تورم القدمين

قد يشير إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، وهو ما قد يكون ناتجا عن مرض السكري.

ويوضح بيرغ أن السكري يؤدي إلى احتباس الصوديوم والماء في الجسم، ما يسبب تورما في القدمين. ومن المهم استشارة الطبيب إذا ظهرت أعراض إضافية مثل العطش المفرط أو التعب.

- تغير لون أسفل الساقين والقدمين

قد يكون تجلط الأوردة العميقة هو السبب في تغير لون أسفل الساقين والقدمين، وهو ما يحدث عندما

تتشكل جلطات دموية في الأوردة السفلية.

وينصح بيرغ بزيارة الطبيب فورا إذا شعرت بألم أو تورم أو تغير في لون الجلد في هذه المنطقة.

- ألم إصبع القدم الكبير

قد يكون عارضا من أعراض النقرس، الذي ينتج عن تراكم حمض البوليك. ويوصي بيرغ بتقليل الأوكسالات (مركبات طبيعية موجودة في الأطعمة النباتية وقد تتفاعل مع الكالسيوم لتكوين حصوات في الكلى) في النظام الغذائي، حيث قد يساعد ذلك في تقليل الألم، كما أن المغنيسيوم يلعب دورا في تقليل مستويات .

ويؤكد بيرغ على ضرورة استشارة الطبيب المتخصص قبل إجراء أي تغييرات في النظام الغذائي أو أسلوب الحياة، ويشدد على أهمية الاهتمام بأي مشكلة صحية قد تظهر في القدمين حيث قد تكون إشارات لمشكلات صحية أخرى في الجسم.