

د. صبري زيادة استشاري جراحة العظام بمستشفيات الحمادي.. في حديث عن: الإحساس بالحرقان في باطن القدمين

الإحساس بالحرقان في باطن القدمين عرض شائع وله أسباب متعددة، تتراوح بين مشاكل الأعصاب ونقص الفيتامينات أو أمراض جهازية.

الأسباب الشائعة:

1. الاعتلال العصبي الطرفي (Neuropathy Peripheral)

- أكثر الأسباب شيوعًا، خاصةً عند مرضى السكري.
- ينتج عن تلف الأعصاب مما يسبب حرقانًا أو تنميلًا أو خدرًا.
- الأسباب: السكري، إدمان الكحول، نقص فيتامين B12، قصور الغدة الدرقية، بعض الأدوية.

2. متلازمة نفق عظم الكعب (Syndrome Tunnel Tarsal)

- ضغط على العصب الطنوبي الخلفي بالقرب من الكاحل.
- يسبب حرقانًا ووخزًا في باطن القدم وقد يمتد إلى الأصابع.

3. نقص الفيتامينات

- نقص فيتامينات B (B1، B6، B12، الفولات) يؤدي إلى ألم عصبي حارق.

4. قصور الغدة الدرقية

- يسبب احتباس السوائل وضغط الأعصاب مما يؤدي إلى إحساس بالحرقان أو التنميل.

5. أمراض الكلى أو الكبد المزمنة

- تراكم السموم يؤثر على الأعصاب مسببًا الإحساس بالحرقان.

6. الالتهابات أو العدوى

- الفطريات (قدم الرياضي) تسبب حرقانًا مع حكة واحمرار.
- مرض التهاب الأوعية (Erythromelalgia) - اضطراب نادر يسبب ألمًا حارقًا واحمرارًا يزداد مع الحرارة.

7. الأسباب الميكانيكية أو الضغط

- الوقوف الطويل، الأحذية الضيقة، أو القدم المسطحة تسبب تهيج الأعصاب أو التهاب الأنسجة.

8. الأسباب النفسية أو المجهولة

- أحيانًا لا يُعرف السبب، وقد يزداد الإحساس بالحرقان مع التوتر أو القلق المزمن.

الفحوصات المقترحة

1. تحليل سكر الدم (صائم و HbA1c) - للتحقق من السكري.

2. مستويات فيتامين B12 والفولات.

3. تحليل وظائف الغدة الدرقية (TSH ، T4).

4. تحليل وظائف الكلى والكبد.

5. فحص توصيل الأعصاب (NCS) – إذا اشتبه في الاعتلال العصبي.

6. فحص القدم – للكشف عن العدوى الفطرية أو التشوهات.

العلاج:

1. علاج السبب الأساسي

- السكري: ضبط مستوى السكر بدقة.
- نقص الفيتامينات: تناول مكملات complex-B أو فيتامين B12.
- قصور الغدة الدرقية: تناول هرمون الغدة الدرقية التعويضي.
- العدوى الفطرية: استخدام كريمات أو أدوية مضادة للفطريات.
- الضغط على العصب: علاج طبيعي، أو دعامة للقدم، أو جراحة إذا لزم الأمر.

2. العلاج العرضي لتخفيف الحرقان

- أدوية الألم العصبي:
- بريجابالين (Pregabalin) أو جابابنتين (Gabapentin).
- دولوكستين (Duloxetine) أو أميتريبتيلين (Amitriptyline).
- كريمات موضعية:
- كريم الكابسيسين أو لاصقات الليدوكاين لتخفيف الألم الموضعي.
- مسكنات بسيطة (مثل: مضادات الالتهاب) للحالات الخفيفة.

3. العناية والدعم

- تجنّب الأحذية الضيقة؛ استخدم أحذية مريحة وبطانة لينة.
- نقع القدمين بماء فاتر (ليس باردًا جدًا) لمدة 10-15 دقيقة.
- عدم المشي حافيًا خصوصًا على الأسطح الساخنة.
- الاهتمام بالنظافة اليومية للقدمين وتجفيف ما بين الأصابع جيدًا.
- تدليك القدمين وتمارين التمدد بانتظام لتحسين الدورة الدموية.