

11 نصيحة لتجنب رائحة القدمين الكريهة عند الأطفال

الجمعة 20 يناير 2023 07:25 م

لا تعتبر الرائحة السيئة للأطفال أمراً غريباً خاصة إن كانت بعد جولة من اللعب، أو في فصل الصيف الحار، لكنها تستدعي الانتباه إن كانت صادرة عن القدمين بشكل لافت للانتباه

ونشرت مجلة "أتر بارون" الفرنسية تقريراً استعرضت فيه جملة من النصائح لتجنب رائحة القدمين الكريهة عند الأطفال، ناهيك عن الأسباب المحفزة لمثل هذه الحالة لديهم

وقالت المجلة، في تقريرها إن رائحة القدمين لا تؤثر فقط على البالغين، ولكن حتى الأطفال يمكن أن يعانون من هذه الحالة المحرجة؛ حيث تعتبر رائحة القدمين الكريهة عند الأطفال مشكلة شائعة تؤثر أيضاً على علاقة الصغار ببيئتهم الاجتماعية، ويمكن أن يحدث هذا بسبب التعرق المفرط، مما يخلق بيئة مواتية لتكاثر البكتيريا والفطريات

وذكرت المجلة أن نمو البكتيريا على القدمين يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بعدوى إضافية جرثومية، وستبدأ كل هذه البكتيريا بالتغذي على الجلد الميت والزيت في هذه المنطقة من الساق، مما ينتج عنه إطلاق رائحة كريهة

واستعرضت المجلة بعض النصائح لتجنب رائحة القدمين الكريهة عند الأطفال:
أسباب رائحة الأقدام الكريهة عند الأطفال

يشير الخبراء إلى أن رائحة القدمين الكريهة لدى الأطفال والبالغين ترجع إلى عمليات التمثيل الغذائي التي تقوم بها البكتيريا على سطح الجلد، مثل البكتيريا التي تعرف باسم عنقودية الجلد الخارجي، وهي كائن حي دقيق موجود على جلد الرضع والأطفال والشباب والبالغين

وعندما تكسر البكتيريا الليوسين الموجود في العرق، فإنها تنتج حمض إيزوفاليريك كنواتج أيضية (أي ناتجة عن عملية التمثيل الغذائي). وتعود رائحة الجوارب والأحذية والقدمين المتعرق لإنتاج هذا المركب العضوي وبالتالي، كلما زاد عدد البكتيريا الموجودة على سطح الجلد، زاد إنتاج هذا المركب وتشمل الأسباب المحتملة الأخرى لرائحة القدمين السيئة لدى الأطفال ما يلي:

القلق: يستخدم الخبراء مصطلح التعرق الناتج عن حالة نفسية للإشارة إلى نوبات التعرق الناتجة عن المؤثرات العاطفية مثل التوتر والقلق والألم وتعتبر أكثر المناطق تضرراً من هذه الحالة هي راحتي اليدين وباطن القدمين والوجه والإبط

وذكرت المجلة أن نمو البكتيريا على القدمين يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بعدوى إضافية جرثومية، وستبدأ كل هذه البكتيريا بالتغذي على الجلد الميت والزيت في هذه المنطقة من الساق، مما ينتج عنه إطلاق رائحة كريهة

واستعرضت المجلة بعض النصائح لتجنب رائحة القدمين الكريهة عند الأطفال:
أسباب رائحة الأقدام الكريهة عند الأطفال

يشير الخبراء إلى أن رائحة القدمين الكريهة لدى الأطفال والبالغين ترجع إلى عمليات التمثيل الغذائي التي تقوم بها البكتيريا على سطح الجلد، مثل البكتيريا التي تعرف باسم عنقودية الجلد الخارجي، وهي كائن حي دقيق موجود على جلد الرضع والأطفال والشباب والبالغين

وعندما تكسر البكتيريا الليوسين الموجود في العرق، فإنها تنتج حمض إيزوفاليريك كنواتج أيضية (أي ناتجة عن عملية التمثيل الغذائي). وتعود رائحة الجوارب والأحذية والقدمين المتعرق لإنتاج هذا المركب العضوي وبالتالي، كلما زاد عدد البكتيريا الموجودة على سطح الجلد، زاد إنتاج هذا المركب وتشمل الأسباب المحتملة الأخرى لرائحة القدمين السيئة لدى الأطفال ما يلي:

القلق: يستخدم الخبراء مصطلح التعرق الناتج عن حالة نفسية للإشارة إلى نوبات التعرق الناتجة عن المؤثرات العاطفية مثل التوتر والقلق والألم وتعتبر أكثر المناطق تضرراً من هذه الحالة هي راحتي اليدين وباطن القدمين والوجه والإبط

التغيرات الهرمونية: يشير الخبراء إلى أنه خلال مرحلة البلوغ يزيد نشاط الغدد العرقية، مما قد يؤدي إلى زيادة التعرق

فرط التعرق: عادة ما يتم تشخيص التعرق المفرط في مرحلة الطفولة الذي لا يؤثر فقط على أخص القدمين، بل على راحة اليد والإبط

وأكدت المجلة أن سوء النظافة يعد محفزاً لانبعاث رائحة كريهة من القدمين عند الأطفال التي يمكن معالجتها في معظم الحالات باتباع عادات يومية معينة

11 نصيحة لتجنب رائحة القدم الكريهة عند الأطفال

ونوهت المجلة أن انبعاث رائحة كريهة من القدمين يعتبر أمراً مرحباً للطفل والوالدين على حد السواء وهو أمر عادة ما يكون من الحالات الخفيفة التي لا تتطلب سوى اتباع بعض النصائح التقليدية

تعمل الجوارب كمرشحات للعرق في الحالات التي يتعرق فيها الأطفال كثيرًا وتعتبر الجوارب المثالية هي تلك المصنوعة من مادة القطن لأنها تكون قادرة على امتصاص الكثير من العرق حافظ على نظافة القدمين وتجفيفها

يوصي الخبراء بشطف القدمين بالماء والصابون مرتين في اليوم لإزالة الأوساخ أو البكتيريا ولا يتعلق الأمر بمجرد سكب الماء على القدمين فحسب، بل ينبغي فركها وتنظيفها بعد ذلك، يجب تجفيفها جيدًا والحرص على مسح المياه العالقة بين أصابع القدم وتجدر الإشارة إلى أن الأطفال عادة ما يميلون إلى تخطي مرحلة تجفيف المنطقة بين الأصابع، وهذا ما يتسبب في ظهور الفطريات استخدم مضاد التعرق للقدم

يساعد استخدام مضادات التعرق في تنظيم عملية التعرق الزائد بفضل محتواها من السيليكون أو أملاح الألومنيوم؛ حيث تمنع تكوين بيئة رطبة تشجع على نمو البكتيريا والفطريات وعلى عكس مضادات التعرق، فإن مزيلات العرق تعطر المنطقة التي توضع عليها، أي أنها لا تؤثر على وظيفة الغدد العرقية

استخدم علاج الفطريات

من أسباب الرائحة الكريهة للقدم عند الأطفال نمو الفطريات في المنطقة بين الأصابع أو حتى في باطن القدم، وتنتشر عدوى بكتيريا القدم الرياضي عبر الأرضيات والمغاسل والحمامات ويمكن تجنب الإصابة بهذه الحالة الطبية من خلال اتباع نظام نظافة يومي جيد للقدمين والحرص على تجفيفها وعدم التفاوضي عن المنطقة بين الأصابع، ناهيك عن تقليل ارتداء الأحذية المغلقة

اتباع علاج لمشكلة فرط التعرق

وبينت المجلة أن فرط التعرق يمكن أن يرتبط بأسباب مختلفة، بدءًا من الأمراض الأساسية وحتى الآثار الضارة لبعض الأدوية وهي حالة يمكن أن تصيب ما يصل إلى 5 بالمئة من السكان

ومع ذلك؛ بحسب المجلة، هناك خيارات علاجية مختلفة لهذه الحالة المرضية، والتي تساهم في تحسين نوعية حياة أولئك الذين يعانون منها؛ لذلك، لا تتردد في استشارة طبيب الأطفال الخاص بك واتباع العلاج المناسب

تطهير الأحذية

وأبرزت المجلة أن الاستخدام المستمر للأحذية بالإضافة إلى التعرق يسبب رائحة كريهة وتراكم أوساخ بالداخل؛ بالتالي؛ يوصى باستخدام الأحذية بالتناوب لمنحها الوقت للتهوية وشطف البطانة الداخلية لكل واحد منها

وفي هذه الحالة؛ يمكن استخدام بودرة التلك وصودا الخبز، حيث إن لها خاصية امتصاص الرطوبة ووضع حد لرائحة القدمين عند الأطفال اختر الأحذية المناسبة

وأكدت المجلة على أن اختيار الأحذية هو أمر مهم لمنع الروائح الكريهة من أقدام الأطفال وفي الواقع؛ يجب تجنب ارتداء أحذية مغلقة كل يوم وطوال اليوم قدر الإمكان، ويستحسن أيضا تجنب ارتداء الأحذية الضيقة جدًا لأنها تزيد من التعرق، وعند العودة إلى المنزل بعد ممارسة الأنشطة بهذه الأحذية، من الأفضل اختيار الأحذية المفتوحة لتهوية قدميك وتجنب الرطوبة تنظيف بطانة الحذاء

وأضافت المجلة أنه على الرغم من الحاجة إلى غسل الأحذية الرياضية أو أنواع الأحذية الأخرى، ينسى الكثيرون شطف قطعة القماش التي توضع في باطن الحذاء ويتراكم فيها الغبار والأوساخ والرائحة الكريهة

ويستحسن الشطف بالماء والصابون والفرك بفرشاة أيضًا إذا كنت تريد أن تكون أكثر عناية، يمكنك استخدام مطهر مخصص للأحذية يمكن أداء روتين النظافة هذا كلما اقتضت الضرورة عدم مشاركة حذائك مع أشخاص آخرين

وأوردت المجلة أنه من أكثر الممارسات شيوعًا بين الأطفال مشاركة الألعاب والملابس وحتى الأحذية فيما بينهم، ولا ينصح بذلك بسبب العواقب التي قد تسببها هذه الممارسة، وذلك لأن الرائحة يمكن أن تنتقل بسهولة إلى قدم اللاعب عن طريق ارتداء حذاء شخص آخر

وتحدثت هذه العادة أيضا في المنازل، حيث يرث الأطفال أو يتشاركون الأحذية مع أشقائهم؛ بالتالي، من الناحية المثالية، يجب شطفها جيدا وبشكل كامل قبل البدء في استخدامها تقليل الأظافر

لا تقتصر نظافة القدمين الجيدة على غسل الأظافر بالماء والصابون فحسب، بل تشمل أيضا تنظيف الأظافر وتقليمها بانتظام؛ حيث يتسبب إهمال نظافة الأظافر في تراكم الأوساخ تحتها وحدوث إصابات مثل الظفر الناشب

بالإضافة إلى ذلك، يجب تقليلها بشكل مستطيل حتى لا تعزز نمو الأظافر الناشئة. يمكنك إجراء هذه العملية بفرشاة بسيطة وصابون وماء. تغيير الجوارب كل يوم

ووفق المجلة؛ تحتاج القدمان إلى التعرق حيث تكون الجوارب مسؤولة عن امتصاص هذا العرق. بالتالي، من الضروري تغيير زوج الجوارب الذي نستخدمه يوميا، حيث يمكن للبكتيريا أيضا أن تتكاثر فيها وتسبب رائحة القدمين الكريهة عند الأطفال. باختصار، عادة ما تؤثر رائحة القدمين على العلاقات الاجتماعية للأطفال، فأحيانا قد يخجلون من خلع أحذيتهم في الأماكن العامة مما يحد من أنشطتهم اليومية ويؤثر على علاقاتهم مع أصدقائهم. إذن، يكمن المفتاح في تطبيق قواعد النظافة الجيدة للقدمين على أساس يومي، والتي تشمل التنظيف والتجفيف وتقليم الأظافر. وفي الختام؛ أشارت المجلة إلى أن تطبيق هذه النصائح لا يتطلب الكثير من العناء، ناصحة باستشارة طبيب الأطفال إذا استمرت المشكلة، فقد يكون من الصعب إيجاد حل في بعض الحالات، وبفضله ستحصل على العلاج المناسب.