

مع تشريد مئات الآلاف من أهل غزة وبقاء أقدامهم في بيئة رطبة وباردة لفترات طويلة، فإن الإصابة بـ«قدم الخندق» واردة للغاية



# «قدم الخندق»

## ما هو هذا المرض وكيف يمكن الوقاية منه؟

### أنور نعمة

#### ما هي قدم الخندق وسبب الإصابة بها؟

عند الوقوف لمدة طويلة من الزمن (ساعات أو أيام) في بيئة باردة ورطبة وغير صحية، فإن تدفق الدم إلى القدمين ينخفض، وإذا بقيت القدم مبللة لوقت طويل، فإن التلف قد يطاول الجلد والأوعية الدموية والأعصاب، فتكون النتيجة الإصابة بـ«قدم الخندق» Trench foot. والسبب الرئيسي لقدم الخندق هو الوقوف لفترات طويلة من الوقت في بيئة رطبة وباردة، وليس ضرورياً أن تكون الظروف قارسة البرودة (كما الحال في قرصة الصقيع) لكي تحدث الإصابة، فهي قد تحدث حتى في درجات الحرارة غير المنخفضة التي تصل إلى 16 درجة مئوية. وعندما تجتمع البرودة مع الرطوبة، تبدأ الشعيرات الدموية في القدمين بالضعف والتشنج والتضيق، ما ينتج عنه قلة تدفق الدم ويؤثر على الجلد والأعصاب، فيشكو المريض من فرط التعرق وزيادة الحساسية في القدم.

#### اعراض وعلامات قدم الخندق

معظم حالات قدم الخندق سببها التعرض لظروف باردة ورطبة لمدة يوم إلى ثلاثة أيام، ولكن هناك حالات تحصل فيها قدم الخندق في مدة تقل عن 10-14 ساعة؛ وتتطور أعراض قدم الخندق بشكل تدريجي وفقاً للصورة السريرية التالية:

- الألم والإنزعاج.. غالباً ما تبدأ قدم الخندق بالتسبب في الإنزعاج والألم والشعور بالثقل في القدمين، وتكون هذه الأعراض ما بين خفيفة وشديدة.

- التورم.. فتتورم القدمان بشكل ملحوظ، مما يؤدي لصعوبة في المشي وارتداء الأحذية.

- الخدر والوخز والحكة.. يعاني الكثير من المصابين بـ«قدم الخندق» من الخدر والإحساس بالوخز والحكة في القدمين، وغالباً ما تكون هذه علامات مبكرة على تلف الأعصاب بسبب قلة تدفق الدم.

- إحمرار وبيضاض الجلد.. قد تبدو القدم حمراء زاهية في البداية، ولكن مع تقدم الحالة، تصبح القدم شاحبة أو بيضاء أو مزرققة عند عودة الدفء إليها، وتحدث هذه التغيرات في اللون بسبب ضعف التروية الدموية.

- البثور والقروح.. مع مرور الوقت تتفاقم حالة قدم الخندق ويظهر النزيف تحت الجلد، وتتشكل البثور المملوءة بالسوائل والقروح المفتوحة التي تكون مؤلمة وتزيد مخاطر التعرض للعدوى البكتيرية والفطرية، وقد تصبح البشرة حساسة للغاية للتبدلات في درجة الحرارة واللمس الخفيف.

- الغرغرينا.. في الحالات الشديدة جدا قد تنسلخ أنسجة القدم وتموت ويتحول لون الجلد إلى الأزرق الداكن أو الأرجواني أو الأسود، ما يشير إلى بدء الإصابة بالغرغرينا.

#### مراحل قدم الخندق

تحدث الإصابة به على 4 مراحل هي:  
1. مرحلة الإصابة: وفيها يحدث ضعف تدفق الدم بسبب برودة الأنسجة، وتظهر أعراض مثل التشنج والخدر واحمرار الجلد.  
2. مرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم: وتستمر

هذه من 6-24 ساعة، وفيها تكون الأقدام شاحبة وبيضاء اللون وخدرة وباردة مع تصلب في الكاحلين وأصابع القدمين، ما يجعل المشي صعباً. قد لا يتمكن مقدم الرعاية من جس النبض الطبيعي في القدمين.

3. مرحلة فرط الدم: وتستغرق هذه المرحلة زهاء الشهرين، وفيها نجد أعراض: الألم في القدمين، السخونة عند اللمس، التورم الذي يزداد سوءاً بالحركة والحرارة والوقوف، وفي الحالات الشديدة تظهر البثور الصغيرة والنمشات والكدمات.

4. مرحلة ما بعد ارتفاع ضغط الدم: وقد تستمر هذه المرحلة طيلة حياة الشخص، إذ يحصل تضيق وعائي طويل الأمد، يسفر عن زيادة الألم وفرط التعرق في القدم والتشوش في الحس، وربما تصاب القدم بالبرودة بشكل دائم. وقد تتطور متلازمة رينو الثانوية نتيجة انقباض الأوعية الدموية الصغيرة.

#### المضاعفات المحتملة لقدم الخندق

إن مضاعفات هذا المرض غير شائعة بل نادرة، إلا أنها قد تحدث إذا تركت من دون علاج، ومنها:  
- التهاب النسيج الخلوي.  
- حدوث تغيرات حسية في حال لم يتم العلاج على الفور.

### إذا بقيت في بيئة رطبة ولاحظت تغيرات في قدميك فلا تهمل الأمر

#### الإنبتان.

- التهاب الوريد الخثري.

- ضمور العضلات.

- إصابة العضلات أو أنسجة الجلد أو الأوعية الدموية أو الأعصاب الطرفية.

- هشاشة العظام.

- ألم الاعتلال العصبي.

- الغرغرينا.

- البتر.

- الموت.

#### تشخيص قدم الخندق

يقوم مقدم الرعاية الصحية بسؤال المريض عن أعراضه وفحصه بديناً وخاصة فحص القدمين عن كثب للكشف عن التبدلات الطارئة وعن نقاط الضعف فيها. وسيؤكد من أن الأعراض ليست ناتجة عن العدوى أو حالة مرضية أخرى مثل قرصة الصقيع. ويمكن أن يطلب تحاليل دموية أو صوراً شعاعية في حال وجود تاريخ بالصدمة

الرضية أو الشك بوجود عدوى في مكان ما في الجسم مثل التهاب العظام والنقي.

#### كيفية علاج قدم الخندق

يمكن العلاج بشكل فعال في حال اكتشافها مبكراً. ويقوم العلاج بالدرجة الأولى على تدفئة وتجفيف القدمين المصابتين وتحسين سريان الدم فيهما، لمنع المزيد من التدهور. ويتضمن العلاج ما يلي:

- إزالة الجوارب والأحذية المبللة على الفور.

- الراحة من أجل تخفيف العبء الواقع على القدمين.

- تنظيف وتجفيف القدمين بلطف وتجنب الاحتكاك والفرك المفرط لأن الجلد يكون هشاً.

- إعادة تدفئة القدمين ببطء، لأن التدفئة السريعة تسبب التورم والألم الشديد.

- وتمكن تدفئة القدمين بنقعهما في ماء دافئ لمدة 5 دقائق، أو بوضع كمادات دافئة كل 5 دقائق من أجل رفع درجة حرارة القدمين.

- رفع القدمين فوق مستوى القلب كلما أمكن ذلك من أجل تحسين تدفق الدم، ومنع ظهور جروح وبثور جديدة.

- يمكن أخذ مضادات الالتهاب غير الستيرويدية للتخفيف من الألم، وربما أدوية أخرى لعلاج ألم الأعصاب.

- قد يصف مقدم الرعاية الصحية أحد المضادات الحيوية لمنع أي عدوى.

### سؤال

حصل لي جرح في يدي مع مشكلة في الوتر للإصبع الكبير، وغير قادر على تحريكه، ولو حاولت أن أعمل أي شيء أشعر بكهرباء فيه.. هل هناك خطورة من تأخر عمل العملية لإصلاح ذلك؟

#### الأخ الفاضل:

أسف لما تعانيه من إصابات متعددة، بالنسبة للإصابة بقطع في الوتر؛ يُفضل القيام بعمل تنظيف للجرح وإعادة توصيل الوتر في أسرع وقت، إلا إذا كان هناك تلوث شديد حول مكان الإصابة، فيتم تنظيف المكان، ويختار الجراح التوقيت المناسب لإعادة توصيل الوتر حسب استجابة الأنسجة وتحسن الحالة.

بالنسبة لقطع الوتر الذي مضى عليه وقت يمكن عمل عملية جراحية لإعادة بناء الوتر عن طريق الترقيع أو استخدام وتر عضلة مجاور لمكان الإصابة، لكن لا بد من اختيار عضلة مناسبة لظروف الوظيفة ومسار الوتر للوصول لأفضل نتيجة.

كذلك يجب عليك معرفة أن العلاج الطبيعي مهم لنفادي تكون تليف حول الوتر، ولضمان عودة الوظيفة بانسيابية، فلا تتهاون أو تقصر في القيام به. مع تمنياتي لك بالشفاء التام.

د. بلال إبراهيم  
أخصائي الإصابات وجراحة العظام

لأسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

## معلومة تهملك القدم المغمورة أو القدم الغاطسة

التدريب والعمليات الحربية، ولكن يمكن لقدم الخندق أن تصيب فئات أخرى:

- النازحون والأشخاص الذين لا ماوى لهم، إذ غالباً لا يمتلك هؤلاء الأشخاص ماوى مناسباً ولا إمكانية لتبديل الجوارب والحذاء، فيبقون لفترات طويلة في بيئة يغلب عليها طابع الرطوبة والبرودة.

- الذين يقضون وقتاً طويلاً في الهواء الطلق مثل متسلقي الجبال الذين يهملون تغيير جواربهم المبللة.

- الذين يحضرون المهرجانات والعروض الموسيقية وعمال الإغاثة ورجال الأمن.

- الذين يعملون في المياه وفي الأماكن الموحلة أو بالقرب منها، مثل صيادو الأسماك وعمال الموانئ.

قدم الخندق، تعرف بأسماء أخرى مثل القدم المغمورة أو القدم الغاطسة، ووصفت لأول مرة من قبل جراح في جيش نابليون الفرنسي الدكتور دومينيك جان أري في عام 1812، خلال معارك القتال التي جرت بين فرنسا وروسيا، وفي الحرب العالمية الأولى، أصيب بها آلاف الجنود الذين كانوا يقاتلون في الخنادق، بسبب الظروف الباردة والرطبة التي جعلت أقدامهم مبللة باستمرار، ما أدى لموت العديد من الجنود خلال تلك الحرب.

■ الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بـ«قدم الخندق» تؤثر قدم الخندق بالدرجة الأولى على الجنود أثناء

