

رائحة القدم الكريهة

يبدو أن اقدام بعض الناس تميل لالتقاط الفطريات أكثر من غيرها حيث تجد فيها بيئة مناسبة للانتعاش والتكاثر وذلك على الرغم من اعتنائهم بغسل أقدامهم وتغيير الجوارب بصورة يومية.

وللتغلب على هذه المشكلة المزعجة المحرجة ، إليك هذه الوصفات المفيدة

جرب حمام الشاي

جهز مقدار كوب من الشاي المغلي المركز بغلي ملعقتين (او كيسين) من الشاي في الماء لمدة 15 دقيقة .. ثم صب الشاي في وعاء به مقدار مناسب من الماء البارد . ضع قدميك في هذا الحمام يوميا لمدة 30 دقيقة وذلك لمدة اسبوع . من المتوقع أن تختفي من قدميك الرائحة الكريهة لفترة طويلة من الزمن . يرجع هذا المفعول إلى تأثير حمض التنيك الموجود بالشاي والذي يعمل كمادة قابضة.

جرب علاج حب الشباب

وما علاقة حب الشباب برائحة القدم؟

وجد الباحثون أن رائحة القدم الكريهة قد تكون ناتجة أحيانا من الإصابة بميكروب ينتمي لسلسلة الميكروبات التي تشارك في الإصابة بحب الشباب في هذه الحالة ، يظهر باطن القدم به ابيضاض وحفر صغيرة وتسمى هذه الحالة **Keratolysis Pitted** وفيد في هذه الحالة استخدام أحد اللوسيونات أو الكريمات المستخدمة في علاج حب الشباب مثل بنزويل بيروكسيد بتركيز 10%

استخدام مضادات للعرق

في كثير من الأحيان تكون غزارة عرق القدم هي العامل الأساسي وراء عدوى القدم بالفطريات وانبعاث رائحة كريهة ولمقاومة هذه المشكلة يمكن استخدام مضادات العرق التي تستخدم تحت البط ويفضل استخدام الأنواع المحتوية على مادة الألومنيوم مثل **aluminum choride hexahydrate**

استخدم هذا المستحضر

يمكن القضاء على العدوى الفطرية المسببة لرائحة القدم الكريهة باستخدام أحد المستحضرات المضادة للفطريات في صورة بودرة أو سائل.

املاً جوربك بالردة

من الوسائل البسيطة لمقاومة العدوى الفطرية الناتجة عن غزارة عرق القدمين وضع كمية من الردة في الجورب حيث انها تمتص العرق وتحفظ القدمين في حالة جافة.