

# أصانة الجلد والأنسحة الرخوة

ان اصابات الجلد تختلف عن اية اصابة اخرى لأجزاء الجسم المختلفة لان **الجلد** هو احد الدعامات القوية في الجسم لمنع دخول البكتريا وحدث الالتهابات ، وعند تمزق الجلد فإنه يصبح في تماس مباشر مع المحيط الملوث، ولهذا يجب اتباع الاسس الصحيحة في علاج الاصابات الجلدية، ويمكن تقسيم اصابات الجلد الى الانواع الآتية :

**1-النفطات :** أو الفقاعات وتنتج من احتكاك الجلد باستمرار بسطح خشن مما يؤدي الى انفصال الطبقات العليا من الجلد عن

الطبقات السفلى وظهور سائل بين هذه الطبقات يترشح من الاوعية الدموية والاعوية اللمفاوية. في هذه الحالة يجب المحافظة على هذا الانتفاخ الجلدي المائي كما هو ان امكن حيث نلاحظ بعد فترة قصيرة امتصاص السائل مرة اخرى ورجوع الجلد الى حالته الطبيعية ، اما اذا اراد اللاعب التخلص منه بسرعة فيجب هذه الحالة تعقيم المنطقة بسائل معقم

ومن ثم فتح النقطة بمشرط معقم مع وضع مادة حافظة فوق منطقة النقطة لمنع حدوث الالتهاب .

**2-السحجات :** هي عبارة عن تمزق الطبقات العليا من الجلد فقط نتيجة تعرضها للاحتكاك الشديد بسطح خشن ، وهي حالة بسيطة يمكن علاجها بسهولة بإزالة اي جسم غريب متعلق في المنطقة المصابة لمنع الالتهاب ثم غسلها بمعقم او

بالماء والصابون ومن ثم وضع قطعة من الشاش مع قليل من المضادات الحيوية للحفظ .

# الجروح

هو فقدان استمرارية الجلد لتعرضه لشدة خارجية. وهناك عدة انواع من الجروح وهي :  
**أ- الجرح القطعي :** ويحدث نتيجة التعرض لآلة حادة كالموس والسكين او قطع الزجاج ، ويتميز  
بكون حافتي الجرح منتظمتين  
مع وجود نزف شديد في المنطقة لقطع عدد كبير من الأوعية الدموية .

**ب- الجرح النافذ :** ويحدث نتيجة اختراق الجلد بآلة حادة مثل الخنجر والرمح وسلاح المبارزة أو أي  
جسم رفيع مدبب ،  
ويتميز بقلة الدم المصاحب للإصابة الا اذا اصاب عضواً داخلياً او اوعية دموية يتحول الى جرح خطر  
جداً قد يتسبب في وفاة  
المصاب خاصة اذا ثقب احد الاحشاء الهامة مثل القلب والكبد والطحال كما يساعد عمق الجرح  
على سهولة تلوثه بالمكروبات.

**ج - الجرح الرضي :** وينتج من ارتطام اللاعب بجسم غير حاد كالحجارة حيث يحدث تمزق في  
الجلد وتكون حوافي هذا الجرح غير منتظمة مع حدوث نزف اقل عادة من النزف المصاحب للجرح  
القطعي .

## علاج الجروح

يمكن علاج الجروح داخل الملعب اذا كان الجرح صغيراً وبسيطاً ، اما اذا كان الجرح نافذاً او كبيراً فيجب استشارة الطبيب الاختصاصي في ذلك حالاً. ومن القواعد الأساس للعلاج الجروح علاجاً عاماً ما يأتي :

**1- تعقيم مكان الإصابة بأحد المطهرات المتوفرة مع عدم ازالة التجلط الدموي الذي يحدث على مكان الجرح نتيجة النزف.**

**2- العمل على إيقاف النزف أما بواسطة الضغط على مكان الإصابة أو بواسطة كيس من الثلج أو ريش كلوراثيل على مكان الإصابة حيث تحدث البرودة انقباضاً في الأوعية الدموية وتقلل من النزف بصورة كبيرة .**

وهناك نوعان من النزف الدموي :

**الاول خارجي** اي خارج سطح الجسم **والآخر داخلي** وهو الاخطر ويحدث في الاحشاء الداخلية ولا يخرج إلى الخارج ويستدل عليه بالأعراض المصاحبة له كانهخفاض ضغط الدم واصفرار الوجه والجلد وتعرقه وزيادة النبض.

ويتم اسعاف النزف الشرياني كما يأتي :

أ- يتم الضغط على مكان النزف بالأصبع الحين ربطه .

ب - الضغط بقطعة من القماش أو اي شيء اخر على الشريان المغذي المنطقة النزف ونقل المصاب بأسرع ما يمكن إلى المستشفى.

ج- وضع قطعة من القماش المعقم على مكان الجرح لمنع التلوث .

د- في حالة وجود صدمة عصبية يستلقي المصاب على الظهر بحيث يكون الرأس منخفضاً عن الجسم وتتم تدفئة المصاب ببطانية وترفع الاطراف السفلي.

## الكدمات

وهي اصابات من النوع المباشر، أي نتيجة الاحتكاك المباشر بين اللاعب وزميل آخر منافس له او بجسم صلب . ويعرف الكدم أو الرض بأنه هرس النسيج نتجة تعرضه لضغط شديد من شدة خارجية ويصاحب الكدم ألم شديد وتورم المنطقة وتغير لونها نتيجة النزف الداخلي وارتفاع حرارة المنطقة. لا يحتاج الكدم البسيط الى اي علاج حيث يرجع الجلد الى وضعه الطبيعي خلال عدة ايام. اما الكدم الشديد فيوضع عليه كيس الثلج وقت الإصابة ويربط برباط ضاغط للحد من التورم ، ويرجع الجلد الى وضعه الطبيعي في حدود أسبوع واحد تقريباً.

## التقرن الجلدي Hyperkeratosis

ويحدث نتيجة تراكم وتثخن في الطبقة الجلدية الخارجية نتيجة الاحتكاك القوي والمستمر وخاصة في مناطق البروزات العظمية مما يؤدي الى حدوث منطقة دائرية الشكل من الجلد المتقرن والبارز ، كما في لاعبي كرة القدم في القدمين ، ولاعبي الجمناستك ورفع الاثقال في اليدين. ويمكن منع هذه الحالة من الحدوث بواسطة :  
أ - ارتداء الجواريب والكفوف الواقية لمنع الاحتكاك .

ب اختبار الحذاء المناسب واللين.

ج - تصحيح حالة القدم الصحية مثل التسطح او عدم الاستقامة .

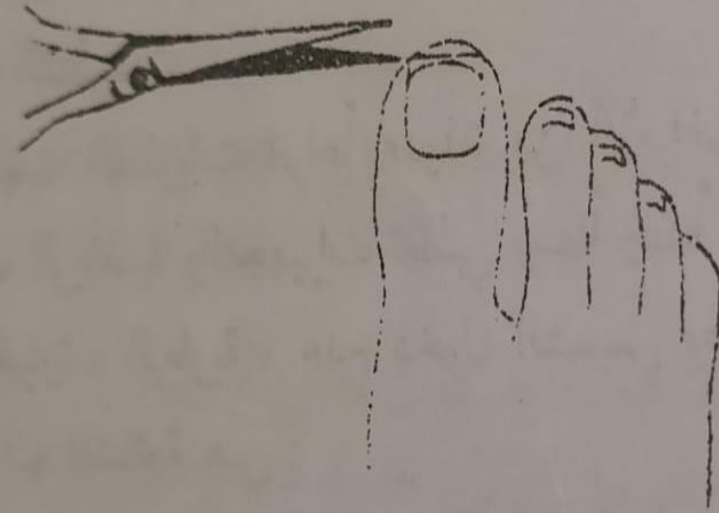
د - استعمال الدهون المرطبة للجلد قبل وبعد اللعب.

ويكون علاج هذه الحالة باستخدام بعض الدهون التي تعمل على إذابة التقرن مثل حامض الساليسيليك بنسبة ٥ - ١٠ وكذلك استخدام بعض الوسائل التي تقشط بعض التقرن مثل استخدام السطوح الخشنة.

## الظفر الناشب inyrowing nail

وهي حالة شائعة جداً ويكون الاصبع الكبير في القدم هو المتأثر غالباً حيث ينمو الظفر ويدخل في الحافة الخارجية للأصبع . والسبب هو ضغط الاصبع من الجهة الوحشية بواسطة حذاء ضيق ، أو في بعض الاحيان قص الاظهر بطريقة دائرية غير صحيحة . وللوقاية يجب قص الاظافر بطريقة مستقيمة وأسبوعياً ، كما ويجب عدم قص الاظفر قصيرا وترك مسافة مناسبة لتغطية الحافة الامامية للأصبع وعدم تسلط ضغط عليه .

أ-وضع قطعة تحت الأظفر.  
ب-قص الظفر على شكل (v)  
ج-تنحيف الظفر.



طريقة قص الظفر الصحيحة



Healthy nail



Nails Of Hippocrates



Micronesia



Scleronychia



Onychomycosis



Erythema



Paronychia



Onychogryphosis



Distal splitting, p. 965



Darier's disease



Acute paronychia, p. 953



Trauma, p. 964



Median nail dystrophy,  
p. 966



Pigmented band,  
pp. 870, 950



Pincer nail, p. 966



Spoon nails, p. 967



Median nail dystrophy,  
p. 966



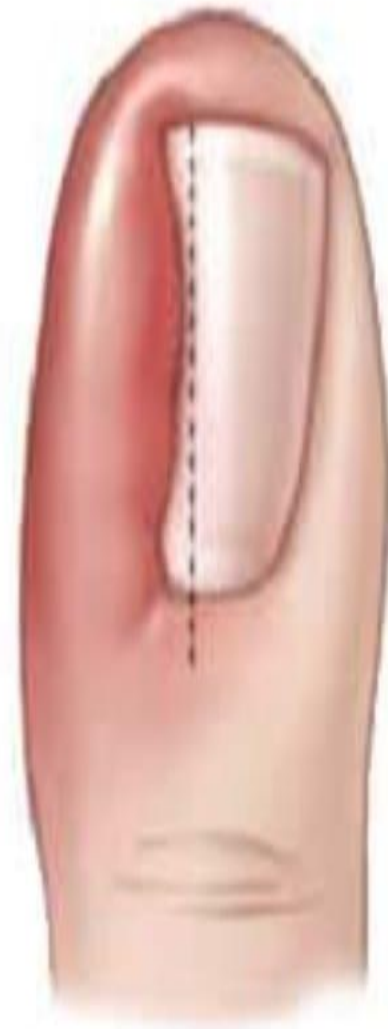
Chronic paronychia,  
p. 954



Splinter hemorrhages,  
p. 950



Plate hypertrophy, p. 964



الاصبع المصاب



قص جزء من  
الظفر



جراحة الظفر

ويكون العلاج كما يلي :

أ- إذا كانت الحالة في بدايتها وبدون ألم شديد او التهاب وتورم ، تستطيع ان نضع القدم في ماء حار نسبياً لمدة ٢٠ دقيقة ، بعدها يلين الظفر بحيث يمكن رفع الحافة الداخلية الداخلة في الجلد باستخدام ملقط ومن ثم وضع قطن معقم تحت الأظفر لمنع . رجوعه إلى مكانه، ويمكن إعادة العملية يوميا لحين نمو الظفر خارج الجلد.

ب اما في الحالات الشديدة فيمكن استخدام عملية جراحية بسيطة ، حيث بعد تعقيم المنطقة ندخل مقصاً رفيعاً تحت الاظفر ونقص طولياً وترفع الجزء الداخل في الجلد ، بعدها نمنع نمو الأظفر مرة أخرى الى داخل الجلد باستخدام القطن اسفل الظفر. وفي حالة دخول حافتي الأظفر إلى الجانبين نعمل على ازالة الظفر بكامله .

## التهاب الفطريات

تسبب الفطريات انواعاً عديدة من الامراض الجلدية في الرياضيين، حيث ان الالعاب الرياضية والتجهيزات تعطي وسطاً جيداً لنمو الفطريات ، ومن اهم عوامل نموها هي الحرارة ، الرطوبة ، عدم دخول الشمس وعدم استخدام الوسائل الصحية.

ومن الاصابات الشائعة هي :

**أ- قدم الرياضي. ب -التهاب المغبن . ج التهاب الجلد المزركش .**

أ- قدم الرياضي : حيث تصاب المنطقة ما بين الاصبع الثالث والرابع عادة وكذلك الاظافر وقد يشمل جميع الاصابع ومن اعراض الامانة حكة شديدة في الاصابع مع ظهور احمرار ومن ثم

## ب - التهاب المغبن :

ويسمى ايضاً بالحكة المزدوجة ، حيث يظهر على شكل التهاب احمر اللون او بني فاتح في المنطقة ما بين اعلى الفخذين من الجهة الانسية ويأخذ شكل الفراشة حيث يشمل دائماً الجهتين معاً. ويعاني المصاب من حكة بسيطة إلى قوية وتكون حوافي المنطقة المصابة اعلى من الجلد عادة . تكمن الوقاية والعلاج بالنظافة والاستحمام بعد ممارسة الالعاب الرياضية واستبدال الامن الداخلية بصورة مستمرة مع استخدام بعض الدهون والمواد المختلفة التي تحتوي على مادة الـ Triacetin (الترايكتين) القاتلة للفطريات .

**ج - التهاب الجلد المزركش :** وهو من الاصابات الشائعة حيث تظهر بقع عديدة صغيرة دائرية الشكل ذات لون وردي أو بني أو ابيض حسب لون جلد المصاب ، وتظهر عادة في جدار البطن والصدر والعنق والكتفين، وتكون الاصابة عادة بدون اعراض تذكر. العلاج هنا صعب جداً حيث يعود الالتهاب مرة ثانية في اغلب الاحوال ، وتستخدم مادة السيلينيوم selsum مع استبدال كافة ملابس المصاب او عليها وتعقيمها دائماً مع عدم ارتداء ملابس الآخرين.



# التهابات بين الفخذين



## الأنتان الطفيلي

حيث ان بعض الطفيليات تهاجم الجلد وتضع بيوضها فيه مما يؤدي الى ظهور بعض الاعراض والعلامات التي تتمثل بشكل اساسي على هيئة حكة شديدة ، حساسية الجلد وبعض الالتهابات الثانوية ، ومن أشهر هذه الطفيليات هي الجرب scabies والقمل Lice .

**1-الجرب :** تعيش طفيليات الجرب في الجلد حيث تحفر بعمق يتراوح ما بين ٠,٧ - ١,٥ سم لوضع البيض والتكاثر، وتظهر هذه الأنفاق على شكل خطوط سوداء ما بين الاصابع في اليد والقدم والركبتين والمرفقين وفي الصدر. وتكون الاعراض على شكل حكة شديدة في هذه المناطق الى درجة بحيث يتشقق الجلد وتظهر علامات السحج مما يؤدي الى الإصابة بالتهابات ثانوية .

نستخدم مادة ( البترين سداسي الكلور ايد )على شكل دهن او شامبو حيث يتم غسل الجسم جميعه ويدهن بالدواء لمدة ٣ ايام متتالية مع الانتباه الى تعقيم جميع الملابس والاعطية والافرشة .

**2-القمل :** وهناك انواع من اصابات القمل، حيث قد يصيب الرأس أو العانة او الجسم جميعاً. يعيش قمل الرأس والعانة في الشعر اما قمل الجسم فيعيش في الملابس ، ان لسعة القمل تؤدي الى حدوث حكة شديدة مع التهاب الجلد وتقرنه. نستخدم عقار الكلوروفينوثين حيث يوجد على شكل مستحلب يدهن الجسم جميعه ويترك لمدة 7 ايام بدون غسل ، ثم نكرر العملية مرة أخرى بعد الغسل.

