

*د. محمد طه شمسي باشا أخصائي الأمراض الباطنية بمستشفيات الحمامي: *برودة اليدين والقدمين.. إنذار من الجسم لاتتجاهله*

أكد الدكتور محمد طه شمسي باشا أخصائي الأمراض الباطنية بمستشفيات الحمامي بالرياض أن برودة الأطراف تعد من الشكايات الشائعة عند الناس

والتي تعبّر في كثير من الأحيان عن ردة الفعل الطبيعية للجسم للمحافظة على درجة الحرارة الداخلية عند التعرض لانخفاض درجات الحرارة وهذا أمر طبيعي، مشيراً إلى أنه إذا استمرت برودة الأطراف وتراقت بتغير في لون الجلد فقد تكون علامة على وجود مرض مهم أكثر من كونه ردة فعل تجاه برودة الوسط الخارجي.

وكشف الدكتور محمد طه شمسي باشا أخصائي الباطنية بمستشفيات الحمامي أهم أسباب برودة الأطراف، ومنها:

1- نقص نشاط الغدة الدرقية حيث ينقص معدل الاستقلاب في الجسم ومن أهم مظاهرها عدم تحمل البرد وبرودة الأطراف والكسل وخشونة الجلد وتغيير الصوت وزيادة الوزن.

2- الداء السكري وهو معروف بأحداته لتصلب الشرايين في الجسم ومنها القلب والدماغ والأطراف، حيث يؤدي تصلب الشرايين في الأطراف إلى تضيق هذه الشرايين وحدوث نقص تروية مزمن قد يتظاهر ببرودة القدمين.

3- القلق والتوتر من الأسباب الشائعة لبرودة الأطراف.

4- قد تكون برودة الأطراف ناتجة طا هرة رينو.

وأوضح د. محمد طه شمسي باشا أخصائي الباطنية بمستشفيات الحمامي المقصود من طا هرة رينو أو مرض رينو،

وهو عبارة عن مرض يصيب الأوعية الدموية الصغيرة ويؤدي إلى تضيقها استجابة للتعرض للبرد مما يؤدي إلى نقص تدفق الدم إلى أصابع اليدين والقدمين وظهور تغير في لون الجلد إلى الأبيض ثم الأزرق

ويترافق ذلك ببرودة وتنميل وخدران في الأصابع، مشيراً إلى أن هناك نوعين لظاهرة رينو، وهما:

آ- داء رينو الأولي وهو الأكثر شيوعاً، وسببه غير معروف ويبدو أن الأوعية الدموية تستجيب لدرجات الحرارة المنخفضة أو التوتر بشكل مبالغ فيه، غالباً ما يبدأ بين عمر 15-30 سنة.

وربما قد تكون الحالة بسيطة لدرجة عدم سعي العديد من الأشخاص المصابين به لطلب العلاج، ويمكن علاجه بتدفئة الأطراف.

ب- داء رينو الثانوي أو ظاهرة رينو وهو الأقل شيوعاً ويحصل نتيجة الإصابة بحالة مرضية أخرى ويظهر عادة بعد سن الأربعين.

ومن أسباب ظاهرة رينو (الثانوي):

1- تصلب الجلد والتهاب المفاصل الرثوي والذئبة الحمامية ومتلازمة جوغرن.

2- أمراض الأوعية الدموية.

3- التدخين.

4- الأدوية مثل: بعض الأدوية ارتفاع الضغط والشقيقة والزكام.

وأبان د. محمد طه شمسي باشا أخصائي الأمراض الباطنية بمستشفيات الحمامي أن

عوامل الخطر للإصابة بداء رينو الأولي، يتمثل في الآتي:

- الجنس: تصاب النساء أكثر من الرجال.

- العمر غالباً ما يبدأ المرض بين عمر 15 - 30.

- المناخ: يكون المرض أكثر شيوعاً في المناطق الباردة.

- إصابة أحد أفراد العائلة يزيد من احتمال إصابة فرد آخر.

وعوامل الخطر للإصابة بداء رينو الثانوي:

- الإصابة بتصلب الجلد أو الذئبة (أمراض النسيج الضام).

- التدخين أو تناول الأدوية المذكورة.

وشدد الدكتور محمد طه شمسي باشا أخصائي الأمراض الباطنية بمستشفيات الحمامي على ضرورة مراجعة الطبيب المختص عند وجود العلامات المنذرة التي تدل على وجوب مراجعة الطبيب، ومنها:

- ظهور تغير في لون جلد أصابع اليدين أو القدمين (أبيض ثم أزرق).

- ظهور تقرحات أو بثور جلدية.

- إذا كنت تعاني من استمرار برودة الأطراف وظهور هذه العلامات بغض النظر عن حالة الطقس أو درجة حرارة الوسط المحيط فلا بد من مراجعة الطبيب للتأكد من عدم وجود مشكلة مرضية تستدعي الاهتمام.

وقدم د. محمد طه شمسي أخصائي الباطنية بمستشفيات الحمامي مجموعة من

النصائح الواجب اتخاذها عند وجود برودة الأطراف:

- ارتداء الجوارب و القفازات الصوفية.

- التغذية الجيدة.

- ممارسة الرياضة.

استخدام التدفئة.

وأخيراً فإن برودة الأطراف هي مشكلة صحية شائعة، قد تكون طبيعية في كثير من الأحيان ولكنها قد تكون غير طبيعية وتحمل إنذارات لمرض مهم،

لذلك يجب عدم إهمالها وزيارة الطبيب للوقوف على السبب وعلاجه لمنع حدوث مضاعفات خطيرة محتملة في بعض الأحيان.