

متى تكون اليدان الباردتان علامة على مشكلة صحية؟ تقرير يجيب



تُعد اليدان الباردتان، مشكلة شائعة خلال فصل الشتاء، لكنها قد تكون أيضًا علامة على مشكلة صحية مخفية.

وبحسب تقرير نشره موقع "ياهو"، فإن فهم الأسباب ومعرفة متى يجب استشارة الطبيب، أمران أساسيان للسيطرة على الشعور بعدم الراحة الذي تسببه برودة اليدين والمخاطر المحتملة.

وتصبح الأيدي باردة عندما يقلل الجسم من تدفق الدم إلى الأطراف، وغالبًا كرد فعل لدرجات الحرارة الباردة. ويوضح الدكتور أبويومي أوجونوالي، طبيب الأسرة في مركز العلوم الصحية بجامعة تكساس في هيوستن، أن الجسم ينظم درجة حرارة اليدين من خلال التحكم في تدفق الدم عبر الشرايين الكعبية والعضدية.

وأضاف أنه "كلما زاد تدفق الدم أصبحت اليدان أكثر دفئًا". ومع ذلك، يمكن أن يؤدي تقليل الدورة الدموية إلى برودة اليدين، خاصة عندما يتعرض الجسم لبيئات باردة".

وبالنسبة إلى معظم الناس، تكون الأيدي الباردة مؤقتة ولا تشكل مصدر قلق؛ إذ يؤكد الدكتور كوري فيشر، طبيب الأسرة في عيادة كليفلاند الأمريكية أن "برودة الأيدي تحدث بشكل عام عندما ينخفض تدفق الدم إلى اليدين بسبب درجات الحرارة الباردة أو محفزات أخرى." ومع ذلك، يمكن أن تشير الأيدي الباردة في بعض الحالات إلى وجود حالة صحية أساسية.

متى تكون الأيدي الباردة مصدر قلق؟

عادةً ما تكون الأيدي الباردة غير ضارة، ولكن إذا استمر الشعور بالبرودة لفترة طويلة أو كانت مصحوبة بأعراض أخرى، فقد تكون علامة على مشكلة صحية.

ويشير الدكتور أوجونوالي إلى أن: "الأيدي الباردة الناتجة عن أسباب حميدة تكون عادة قصيرة المدى وقابلة للعلاج بمجرد زوال المحفز، مثل التوتر أو التعرض للبرد، أما إذا استمر الشعور بالبرودة لفترة أطول أو أصبح متكررًا، فقد يستدعي الأمر تقييمًا طبيًا".

وتشمل الأعراض التحذيرية برودة الأيدي التي ظهرت حديثًا أو بشكل متكرر أو مستمر، خاصة عند الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 30 عامًا. كما تشمل الأعراض المقلقة الأخرى ألم المفاصل، والطفح الجلدي، وفقدان الوزن، والتعرق الليلي، والشحوب، والضعف، وضيق التنفس، والدوار، وخفقان القلب، وتورم الساقين، والتقرحات، والتي قد تشير إلى حالات مثل الأمراض المناعية الذاتية، أو فقر الدم، أو الأمراض الوعائية.

وكما تشمل الحالات الطبية الشائعة المرتبطة بالأيدي الباردة خمول الغدة الدرقية، التي تبطن من عملية الأيض في الجسم وتسبب الشعور بالبرد، إضافة إلى مرض رينود.

ويصف الدكتور أوجونوالي مرض رينود على أنه حالة تنقلص فيها الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى برودة وخدر في أصابع اليدين أو القدمين أو حتى في الأذنين استجابة للتوتر أو التعرض للبرد، وغالبًا ما تكون الحالة قابلة للعلاج خلال 15 دقيقة بمجرد استعادة الحرارة.

ويضيف الدكتور أن التغيرات الكبيرة في اللون أو الخدر أو الألم في اليدين، مصحوبة بالإرهاق، قد تشير إلى مشكلة وعائية أو عصبية وتتطلب تقييمًا من الطبيب.

إذا كانت الأيدي الباردة مشكلة مستمرة، فهناك عدة إستراتيجيات لتدفئتها بشكل فعال:

الحد من التعرض للبرد: من المهم تقليل الوقت الذي يقضى في البيئات الباردة، والحرص على تدفئة الجسم الأساسي من خلال ارتداء طبقات من الملابس والقفازات.

التعرف على السبب الأساسي: في حال كانت الأيدي الباردة مشكلة مستمرة طوال العام أو ظهرت كعرض جديد، يجب استشارة مقدم الرعاية الصحية لتحديد الأسباب المحتملة وخيارات العلاج. وبالنسبة لمرض رينود، يُنصح بغمر الأيدي أو القدمين في الماء الدافئ، وارتداء الملابس الدافئة، وممارسة الأنشطة التي تقلل التوتر. كما يمكن أن تساعد ممارسة الرياضة المنتظمة، وتقليل استخدام الكحول والتبغ، والنوم الكافي في تحسين الدورة الدموية.

التدفئة تدريجيًا: من الأفضل تدفئة الأيدي الباردة تدريجيًا من خلال لفها بالملابس أو استخدام دفءات اليد أو غسلها بالماء الفاتر. لا يُنصح بتسريع عملية التدفئة عن طريق غمر الأيدي في الماء الساخن، حيث قد يؤدي ذلك إلى الانزعاج أو مضاعفات مثل "الانقلاب الحراري المفاجئ"، الذي يتسبب في رجوع الدم المحمل بالبرودة إلى الجسم مما قد يؤدي إلى صدمة دموية أو تلف الأنسجة.

استخدام الأدوية: في بعض الحالات، قد يصف الطبيب أدوية مثل حاصرات قنوات الكالسيوم أو موسعات الأوعية لتحسين تدفق الدم والتخفيف من برودة الأيدي.

ومن خلال فهم الأسباب والاستجابة المناسبة، يمكن للأفراد إدارة مشكلة الأيدي الباردة بشكل فعال وطلب الرعاية الطبية في الوقت المناسب عند الحاجة