"5" أسباب تؤدي لبرودة القدمين غير الجو البارد

حدد خبراء صحة الجسم ، "5" أسباب وراء الشعور ببرودة في القدمين.

وقال الخبراء، إن "الطقس البارد قد لا يكون السبب الوحيد لبرودة القدمين، حيث إن هذه البرودة قد تكون ناتجة عن بعض المشكلات الصحية الشائعة.

ومن أشهر هذه المشكلات:

1- داء السكري:

يمكن أن يتسبب مرض السكري في شعور الشخص ببرودة قدميه.

ووفقاً للخبراء، فإن هذه البرودة قد تكون مصاحبة لإحدى المضاعفات التي يتسبب بها السكري.

ومن بين هذه المضاعفات:

– الاعتلال العصبي المحيطي: الذي يتسبب في تضرر أعصاب القدمين وقد يجعلهما أكثر برودة من المعتاد.

– مرض الشريان المحيطي: الذي يحدث مشكلات في تدفق الدم، وهذه المشكلات يمكن أن تجعل قدميك تشعر بالبرودة لعدم وصول الدم إليها بالشكل الصحيح.

2- قصور الغدة الدرقية:

يعني قصور الغدة الدرقية أنها لا تنتج ما يكفي من الهرمونات التي تؤثر على أعضاء الجسم، وتساعد في

تحويل الطعام إلى طاقة.

فإذا كنت تشعر بالبرد المستمر، خصوصاً في قدميك، فقد تكون مصاباً بقصور الغدة الدرقية.

يجب عليك تحديد موعد مع طبيبك إذا كنت تشك في إصابتك بهذه المشكلة.

3- مرض «رينود»:

مرض «رينود» يعني أن جسمك يبالغ في رد فعله تجاه البرد، حيث إن أصابع القدمين واليدين قد تتحول إلى اللون الأبيض ثم الأزرق، أو قد يحدث بعض التورم أو التقرحات بها، وقد يصل الأمر إلى الغرغرينا. وينتج كل ذلك عن تسبب هذا المرض في عرقلة تدفق الدم إلى أصابع القدمين واليدين، وأحياناً إلى الأذنين والركبتين أو الأنف.

4- الضغط العصبي:

يمكن أن يتسبب التوتر والضغط العصبي في زيادة ضخ الدم نحو قلبك وقلة ضخها للأطراف.

وهذا الأمر يمكن أن يجعلك تشعر بالبرودة في أصابع يديك وقدميك.

فإذا كنت تعاني من الضغط النفسي وتجد صعوبة في التحكم به، فاطلب نصيحة طبيبك.

5- ارتفاع نسبة الكولسترول:

يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم إلى مشكلات في الدورة الدموية، التي يمكن أن تزيد الشعور ببرودة القدمين.

ويمكن أن يتسبب ارتفاع الكوليسترول في مشكلات صحية خطيرة مثل السكتات الدماغية والنوبات القلبية، لذا تحدث إلى طبيبك إذا كانت لديك أي شكوك بخصوص معاناتك من هذه المشكلة الصحية.