الكشف عن عارض يظهر على القدمين يشير إلى الإصابة بمرض قاتل!

تعد برودة القدمين أمرا شائعا ولا يستدعي القلق عادة ورغم أن السبب الرئيسي غالبا ما يكون الطقس البارد، إلا أن الشعور ببرودة القدمين قد يكون أحيانا علامة على مشاكل صحية كامنة.

ويدعي الخبراء أن ارتفاع مستوى الكوليسترول قد يكون مسؤولا عن برودة القدمين. ويعد من النادر اكتشاف أعراض ارتفاع الكوليسترول في وقت مبكر، ولهذا يسمى أحيانا بـ "القاتل الصامت".

ويمكن أن يظل ارتفاع الكوليسترول غير مكتشف لسنوات أو حتى يظهر بعد أن يتسبب في مضاعفات صحية أخرى.

ومع ذلك، قد تكون قدميك الباردتين نتيجة لضعف الدورة الدموية بسبب انسداد الأوعية الدموية الناتج عن ارتفاع الكوليسترول.

ويُعرف هذا المرض بـمرض الشريان المحيطي (PAD)، ويتميز بارتفاع مستويات الكوليسترول بتسبب تراكم

اللويحات في شرايين الساقين والقدمين، وهو ما يُعرف بتصلب الشرايين (Atherosclerosis). وهذا التراكم يمكن أن يضيق أو يسد الشرايين، ما يقلل من تدفق الدم ويسبب برودة القدمين.

وعندما يكون تدفق الدم غير كاف، تكافح الأنسجة في الساقين والكاحلين والقدمين للحصول على الأوكسجين والعناصر الغذائية التي تحتاجها، ما قد يؤدي إلى مجموعة من الأعراض مع تقدم المرض. وبالإضافة إلى ذلك، فإن ضعف الدورة الدموية يزيد من خطر حدوث مشاكل صحية خطيرة، مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

ومثل علاج ارتفاع الكوليسترول، يتم علاج مرض الشريان المحيطي بشكل رئيسي من خلال تغييرات في نمط الحياة.

وتعد ممارسة الرياضة بانتظام والإقلاع عن التدخين من أهم التغييرات التي يمكن أن تخفف من أعراض مرض الشريان المحيطي وتقلل من احتمال تفاقمه.

ويجب أيضا أن يتم تشجيع المرضى الذين تم تشخيصهم بمرض الشريان المحيطي على تناول غذاء صحي، وفقدان الوزن.

وإلى جانب تغييرات نمط الحياة، قد يتم وصف بعض الأدوية، مثل الستاتينات والأدوية الخافضة لضغط الدم.

وتشمل الأعراض الأخرى لمرض الشريان المحيطي تساقط الشعر على الساقين والقدمين، والخدر أو الضعف في الساقين، والأظافر المتشققة والبطيئة النمو، وظهورالقروح (الجروح المفتوحة) على القدمين والساقين التي لا تلتئم، بالإضافة إلى تغير لون الجلد على الساقين، مثل أن يصبح لونه أفتح أو أزرقا، وقد يكون من الصعب ملاحظة ذلك على البشرة ذات اللون البني أو الأسود.

وكما تشمل الأعراض أيضا الجلد اللامع وضعف الانتصاب وضمور العضلات في الساقين.

وتتطور أعراض مرض الشريان المحيطي عادة ببطء بمرور الوقت. وإذا تطورت الأعراض بسرعة أو ازدادت سوءا فجأة، فقد يكون ذلك علامة على مشكلة خطيرة تتطلب تدخلا طبيا فوريا.

وفي معظم الحالات، يمكن للطبيب العام تأكيد تشخيص مرض الشريان المحيطي من خلال إجراء فحص بدني، وسؤال المريض عن أعراضه، وإجراء اختبار مؤشر الضغط الكاحلي العضدي (ABPI).

ولا يوجد علاج نهائي لمرض الشريان المحيطي، لكن تغييرات نمط الحياة والأدوية يمكن أن تساعد في تقليل الأعراض.