عدة علامات على الجلد تدل على الإصابة بأمراض القلب

إن أمراض القلب تعد من المشاكل الصحية التي تصيب الكثيرون؛ ففي المملكة المتحدة كمثال هناك نحو 6.7 مليون إنسان يعيش مع أمراض القلب، أربعة ملايين رجل و3.6 مليون امرأة.

يمكن أن يساعد اكتشاف الأعراض مبكرا والحصول على العلاج في إدارة أعراض أمراض القلب وتقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو غيرها من المضاعفات الخطيرة.

هل تعلم أن جلدك يمكن أن يعطيك أدلة حول صحة قلبك؟ هذه هي التغييرات الخمسة الدقيقة التي تطرأ على بشرتك والتي يجب ألا تتجاهلها أبدا :

1- انتفاخ في قدميك وأسفل رجليك

يمكن أن يكون التورم في قدميك وكاحليك وأسفل رجليك علامة واضحة على أن قلبك لا يعمل كما ينبغي. أحد أعراض أمراض القلب هو تراكم السوائل في الساقين، مما يسبب تورمًا مرئيا.

لذلك، إذا لاحظت تورم قدميك وأسفل ساقيك، ولا يوجد سبب واضح مثل إصابة تلك المنطقة، فيجب عليك فحصها من قبل الطبيب.

2 – بقع زرقاء أو أرجوانية على جلدك

عندما يكون لديك بقع زرقاء أو أرجوانية على جلدك، يمكن أن تكون علامة على انسداد في أحد الأوعية الدموية.

يعاني بعض الأشخاص من تحول أطرافهم إلى اللون الأزرق عندما يكونون في حالة من البرد الشديد، ولكن إذا حدث ذلك لك وأنت في درجة حرارة طبيعية، فقد يكون ذلك علامة على أن دمك لا يحصل على ما يكفي من الأكسجين.

إذا ظهرت البقع على أصابع قدميك، فإنها تسمى متلازمة إصبع القدم الأزرق وإذا تركت دون علاج فقد تتسبب في موت الجلد والأنسجة في المنطقة المصابة.

3 – نمط يشبه الشبكة باللون الأزرق أو الأرجواني

هذا النمط الشبيه بالشبكة يجعل بشرتك تبدو مرقطة ومتغيرة اللون. مرة أخرى، قد يعاني بعض الأشخاص من هذا عندما يكونون باردين حقا، ويمكن أن يكون أيضا أحد الآثار الجانبية لتناول بعض الأدوية.

ومع ذلك، فإن ظهور نمط شبيه بالشبكة باللون الأزرق أو الأرجواني يظهر بدون سبب واضح يمكن أن يكون أحد أعراض أمراض القلب. المصطلح التقني هو "متلازمة الانصمام الكوليسترولي".

يعد النمط الموجود على جلدك علامة على انسداد الشرايين الصغيرة، مما قد يؤدي إلى تلف الأنسجة والأعضاء.

4 – زوائد شمعية صفراء قد تظهر زيادات شمعية صفراء أو برتقالية على جلدك إذا كان لديك مستويات غير صحية من الكوليسترول. عادة ما تكون هذه الكتل غير مؤلمة، لكن هذا لا يعني أنها غير ضارة. تميل إلى النمو في زوايا عينيك أو مؤخرة ساقيك أو في خطوط راحة يدك.

يجب أن يؤدي التحكم في نسبة الكوليسترول لديك إلى انحسار النمو، ولكن إذا لم يكن الأمر كذلك، فيمكن لطبيب الأمراض الجلدية مساعدتك.

5 – نتوءات شمعية

يمكن أن يكون الظهور المفاجئ لمجموعة من النتوءات الشمعية على جلدك، والتي تشبه إلى حد ما الطفح الجلدي، علامة على ارتفاع نسبة الكوليسترول أو مرض السكري.

تتكون هذه النتوءات في الواقع من الكوليسترول الناجم عن مستوى مرتفع مثير للقلق من نوع من الكوليسترول، يعرف باسم الدهون الثلاثية في الدم.

يعرضك ارتفاع الكوليسترول لخطر الإصابة بأمراض القلب الخطيرة، لذلك يجب أن تتحرك على الفور لزيارة الطبيب.