

متى يكون تورم القدم مؤشراً على الإصابة بأمراض مميتة؟



الجمعة 14 نوفمبر 2025 08:00 م

من الطبيعي أن تشعر بتورم في قدميك وكاحليك بعد المشي لمسافات طويلة، أو الوقوف لفترات طويلة، أو في الطقس الحار. في هذه الحالة، عادةً ما يكفي رفع القدمين لإعادتهما إلى حالتهم الطبيعية، لكن إذا استمر الانتفاخ، فقد يكون ذلك مؤشراً على أمر أكثر خطورة، بدءاً من قصور القلب وصولاً إلى جلطات الدم. وقالت كلية الطب بجامعة هارفارد الأمريكية: "إذا استمر التورم، فمن المرجح أن تحتاج إلى زيارة الطبيب، لأن التورم (يُسمى أيضاً الوذمة) قد يكون علامة تحذيرية لمشكلة كامنة أكثر خطورة، مثل قصور القلب، أو تجلط الأوردة العميقة (جلطة دموية في وريد الساق)، أو أمراض الكلى، أو تليف الكبد. لذلك، من المهم تحديد سبب تورم القدم والكاحل." عندما تقف على قدميك كثيراً، تسحب الجاذبية الدم إلى أوردة ساقيك، ويدخل بعض الماء الموجود في الدم إلى أنسجة ساقيك وقدميك، مما يؤدي إلى تورمهما، لكن هناك أيضاً بعض الحالات التي قد تسبب تورماً مشابهاً لأنها تؤثر على حركة السوائل داخل الجسم.

تجلط الأوردة العميقة

يحدث تجلط الأوردة العميقة، عندما تتشكل جلطة دموية في أحد الأوردة، عادةً في الساق. يمكن لهذه الجلطات أن تعيق تدفق الدم من الساقين إلى القلب، مما يؤدي إلى تورم الساقين والقدمين. وإذا لم تُعالج هذه الجلطات الدموية فوراً، فقد تنفصل وتنتقل عبر مجرى الدم إلى الرئتين، مما قد يؤدي إلى انسداد رئوي يهدد الحياة. كما يمكن للجلطات أن تنتقل إلى القلب، مسببةً أزمة قلبية، أو إلى الدماغ، مسببةً سكتات دماغية، وفق ما أوردت صحيفة "ديلي ميل". وحذرت كلية الطب بجامعة هارفارد: "عادةً ما تحدث الجلطات في ساق واحدة فقط، ولذلك تتورم ساق واحدة فقط بشكل غير معتاد مع أن التورم الجديد في كلتا الساقين والقدمين لا يُعدّ خطيراً في كثير من الأحيان، إلا أن التورم الجديد في ساق واحدة فقط هو أمرٌ يستدعي دائماً استشارة الطبيب."

تشمل الأعراض الإضافية لجلطة الأوردة العميقة ما يلي:

ألم في إحدى الساقين عند المشي أو الوقوف
سخونة الجلد حول المنطقة المصابة
احمرار أو اسمرار الجلد حول المنطقة المؤلمة
انتفاخ الأوردة أو الشعور بالألم عند اللمس
سكتة قلبية

قصور القلب

وعند الإصابة بقصور القلب، فإن القلب لا يضخ الدم بكفاءة كما ينبغي، نتيجةً لذلك، يتراكم الدم الذي يُفترض أن يعود إلى القلب من أوردة الساقين في الأوردة، مما يتسبب في تسرب السوائل إلى القدمين وأسفل الساقين.

تشمل العلامات الأخرى لقصور القلب التي يجب الانتباه إليها ما يلي:

ضيق التنفس

التعب

الشعور بالدوار والإغماء

السعال المستمر- أسوأ في الليل

الصفير

انتفاخ البطن

فقدان الشهية

زيادة الوزن أو فقدان الوزن

الارتباك

تسارع ضربات القلب

أمراض الكبد

أوضحت جامعة هارفارد أن بعض أنواع أمراض الكبد قد تؤدي إلى انخفاض مستويات بروتين يُنتجه الكبد في الدم، ويُعرف باسم الألبومين. وأضافت أن "انخفاض مستويات الألبومين يُسبب تسرب السوائل من الدم إلى الأنسجة، مما يُسبب تورمًا ليس فقط في الساقين والقدمين، بل أيضًا في أجزاء أخرى من الجسم كاليدان والوجه".

تشمل الأعراض الأخرى لأمراض الكبد ما يلي:

- الشعور بالتعب الشديد والضعف طوال الوقت
- فقدان الشهية- مما قد يؤدي إلى فقدان الوزن
- فقدان الرغبة الجنسية
- اصفرار الجلد وبياض العينين (اليرقان)
- حكة الجلد
- الشعور بالمرض أو الشعور به

أمراض الكلى

يمكن أن تكون القدمان المتورمتان أيضًا أحد أعراض مرض الكلى، حيث يمكن أن تتراكم السوائل في الأنسجة إذا كانت الكلى تكافح للتخلص من السوائل الزائدة من الجسم (إحدى وظائفها الأساسية).

يمكن أن تشمل الأعراض الأخرى لأمراض الكلى ما يلي:

فقدان الوزن وفقدان الشهية

ضيق في التنفس

التعب

دم في البول

زيادة الحاجة للتبول- خاصة في الليل

صعوبة النوم (الأرق)

حكة الجلد

تقلصات العضلات

الشعور بالمرض

الصداع

ضعف الانتصاب عند الرجال

وحدد كلية الطب بجامعة هارفارد متى ينبغي طلب الرعاية الطبية قائلة: "أبلغ طبيبك بأعراضك إذا كان التورم شديدًا لدرجة أنه يترك انبعاجًا عند الضغط عليه بإصبعك، أو إذا ظهر فجأة، أو استمر لأكثر من بضعة أيام، أو أثر على قدم واحدة فقط، أو كان مصحوبًا بالألم أو تغير في لون الجلد".

أخيرًا، لا تُشخص حالتك بنفسك! أحيانًا، يكون تورم القدمين أول دليل على الإصابة ب قصور القلب أو أمراض الكبد أو الكلى، ويحتاج طبيبك

إلى مراعاة هذه الاحتمالات

وبطبيعة الحال، قد لا تشير القدمان المتورمتان دائمًا إلى أي شيء خطير، لكن يظل من المهم فحصهما، خاصة إذا استمرت الحالة أو حدثت جنبًا إلى جنب مع أعراض أخرى