

# أسباب الشعور ببرودة اليدين والقدمين باردة وكيفية علاجها



الجمعة 12 ديسمبر 2025 م

برودة اليدين والقدمين من الأعراض الشائعة التي يعاني منها الكثيرون، وخاصة خلال أشهر الشتاء ولكن إذا استمر هذا الشعور بالبرودة، فقد يشير إلى مشكلة صحية كامنة أكثر خطورة.

يقول الصيدلي الدكتور كرييس، الشهير بـ"كرييس فارما" عبر تطبيق "تيك توك"، إن بروادة اليدين والقدمين مجرد إشارة من الجسم إلى وجود خلل في الدورة الدموية، وعادةً ما يعود السبب إلى نقص الحديد.

إذ أن الحديد ينقل الأكسجين إلى جميع أجزاء الجسم عبر مجرى الدم لذلك، عندما ينخفض مستوى الحديد، يبرد كل شيء، وبخاصة اليدين والقدمين.

بينما يمكنك بسهولة البدء بتناول المزيد من الأطعمة الغنية بالحديد، مثل السبانخ، إلا أن الكثيرون لا يدركون أن الجسم قد يواجه صعوبة في امتصاصه.

بدلاً من ذلك، أشار الدكتور كرييس إلى أن الكبد من الأطعمة التي تحتوي على حديد يسهل امتصاصه، ويُسمى حديد الهيم، والذي يدعم الدورة الدموية وينصح أيضًا بتناول مكملات الحديد مع هذا النوع من الحديد، وفق ما ذكرت صحيفة "إكسبريس".

## حتى يمكن أن تكون بروادة اليدين والقدمين علامة خطيرة؟

مع ذلك، قد يكون بروادة اليدين والقدمين أحياناً علامة على مشكلة أكثر خطورة من ضعف الدورة الدموية ووفقاً لمؤسسة القلب البريطانية، هناك العديد من الحالات الأخرى التي قد تسبب الأعراض نفسها.

خلال الطقس البارد، تقلص الأوعية الدموية (انقباض الأوعية الدموية)، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، مما يعني أن القلب يبذل جهداً أكبر لضخ الدم إلى جميع أنحاء الجسم، وغالباً ما يعطي الأولوية لأعضاء مهمة مثل القلب والدماغ، مما قد يُشعرك بالبرودة في يديك وقدميك.

مع ذلك، فإن حالات أخرى مثل ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم، أو مرض الشرايين الطرفية، أو حتى قصور القلب، يمكن أن تكون أيضاً سبباً لبرودة يديك وقدميك، كما يمكن أن تكون بعض الأدوية مثل حاصرات بيتا.

ويمكن أن تُسبب حالات غير مرتبطة بالقلب، مثل مشاكل الغدة الدرقية، ومرض السكري، وفقر الدم، وحتى القلق أو التوتر، بروادة اليدين والقدمين. ويعود اضطراباً شائعاً آخر يُؤدي إلى تحول لون الأصابع- غالباً أصبع القدمين والأذنين - إلى الأبيض، أو حتى الأزرق، والشعور بالخدر في البدن.

وإذا كنت تشعر بالقلق بشأن بروادة يديك وقدميك، حتى عندما لا يكون الجو بارداً، ويفيد جلدك شاحناً أو أزرقاً أو متبيعاً، أو تشعر بوخز أو خدر أو ألم، أو ترى تقرحات على ساقيك، فإن مؤسسة القلب البريطانية تحثك على التحدث إلى طبيبك للحصول على المساعدة.