

# أسباب إنتفاخ القدمين

إذا كنت تعاني من قدم أو اثنين منتفخين، لن تكون قادرا على التحرك. ويمكن أن يؤلمك هذا أيضا. ليست الأسباب لهذه الحالة واضحة دائما، ولكن بعض الظروف الصحية يمكن أن تؤدي إليها.

## الوذمة:

هذه الحالة تحصل عندما يحمل جسمك كمية كبيرة من الماء. يمكن أن تؤدي هذه الكمية إلى قدمين منتفخين وكذلك عند اليدين والوجه. قد تلاحظ هذه الحالة بعد رحلة طويلة من السفر أو إذا كنت مجبر على الوقوف لساعات طويلة، وبعض النساء يصبن بهذه الحالة حول فترة الحيض. ان الوذمة تختفي من تلقاء نفسها، ولكن يمكن أن تكون أحيانا علامة تدل على مشكلة صحية مثل انخفاض مستويات البروتين، تعب القلب، أو مرض الكلى أو الكبد.

## الإصابة:

إذا وقعت أو أخذت خطوة خاطئة، القدم المنتفخ قد يدل على عظام مكسورة أو التواء المفصل - عندما تنمزق الأنسجة المرنة التي تربط العظام حول الكاحل. من المرجح أن ينتفخ القدم أو الكاحل من جراء اندفاع الدم إلى المنطقة المصابة للمساعدة على شفائها. استشر الطبيب إذا كنت تتألم كثيرا، إذا لم يكن باستطاعتك وضع وزنك على قدمك، أو إذا لا يبدو قدمك على ما يرام.

## الحمل:

يمكن للأقدام أن تنتفخ كجزء طبيعي من الحمل لأن جسم المرأة يحمل الماء الإضافي. يمكن أن يكون أسوأ في نهاية اليوم أو بعد الوقوف لفترات طويلة. فإنه ليس مشكلة للأم أو للطفل، ولكن يمكن أن تكون الحالة غير مريحة.

## تسمم الحمل:

في حين أن العديد من الامهات قد يعانين من تورم القدمين، إذا كان التورم يأتي جنبا إلى جنب مع الصداع، الغثيان، صعوبة في التنفس، أو ألم في البطن، يمكن أن تكون علامة لهذه الحالة. وتبدأ الحالة في حوالي الأسبوع ٢٠ من الحمل وترتبط بارتفاع ضغط الدم. فإنها يمكن أن تضر الكبد أو الكلى ويمكن أن تكون خطيرة إذا لم يتم

معالجتها. تأكدي من إخبار الطبيب إذا كان لديك أي من هذه الأعراض.

### **الوذمة اللمفية:**

هذا هو عندما تكون واحدة من العقد الليمفاوية - الغدد الصغيرة التي هي جزء من الجهاز المناعي - معطوبة أو مزالة، كما يحدث في الكثير من الأحيان أثناء علاج السرطان. ونتيجة لذلك، يتخلص جسمك من السائل، وهذا يمكن أن يؤدي إلى تورم في ذراعيك، ساقيك، وقدميك.