يداك مرآة صحتك

◄لا تظني أنّ الطبيب ينظر إلى يديك بالصدفة أثناء الفحص السريري. فاليدان هما مرآة الصحّة، ووسيلة غير متوقعة لتشخيص العديد من الأمراض. إليك التفاصيل..

تصلّ ُب الأصابع دليل على داء السكري:

إذا كنتِ تواجهين صعوبة في ثني الأصابع ومدها، أو تعجزين عن لصق أصابع يديك ببعضها البعض، لابد من إجراء فحص دم للتأكد من مستوى الغلوكوز. وعليك أيضاً فعل الشيء نفسه إذا كنتِ تعانين من خدر أو آلام في الأصابع واليدين. فأنتِ تعانين على الأرجح من تناذر الأنبوب الرسغي، المرتبط في أغلب الأحيان بداء السكري. أما الاعتلال المفصلي في الأصابع، المشكلة الشائعة جداً لدى النساء، فتشعر به المرأة خصوصاً في الصباح عند الاستيقاظ من النوم، أو خلال فترات الاستراحة، وتحسّ المرأة كما لو أنّ أصابعها تخونها في الحركة.

تقوّ ُس الأظافر دليل على نقص الحديد:

إذا حصل تشوّه في شكل أظافرك وباتت مقوسة بشكل ملحوظ، فإنّ هذا يعزى إلى نقص في الأوكسجين. في هذه الحالة، يشك الطبيب في وجود التهاب رئوي أو قلبي. وإذا باتت أظافرك لينة جداً وسريعة التكسر فإنّ هذا دليل على وجود نقص في الحديد بسبب قلّة المأخوذ أو امتصاص الكبد لكمية فائضة منه. وفي كلّ الأحوال، تبرز الحاجة إلى إجراء تحاليل شاملة للدم.

تعرّ ُق اليدين دليل على مشكلة في الغدة الدرقية:

من الطبيعي أن تتعرق اليدان في حال ارتفاع درجات الحرارة أو معدلات الرطوبة. لكن ثمة أشخاص يعانون من تعرق اليدين عند التعرض لأي توتر أو تقلب عاطفي. واللافت أنّ التعرق المفرط لليدين يؤدي بدوره إلى التوتر، فيدخل المرء حينها في حلقة مفرغة. تعزى مشكلة التعرق أحياناً إلى خلل في نشاط الغدد العرقية في اليدين. ومن هنا ضرورة مراجعة الطبيب والتأكد من حسن عمل الغدة الدرقية في حال المعاناة من تعرق مفرط لليدين.

البقع البنية وتشققات الأظافر:

البقع البيضاء التي تظهر على الأظافر لا تنجم عن نقص الكلسيوم، مثلما يشيع الاعتقاد. بل تعزى في الحقيقة إلى رضات مجهرية، ناجمة مثلاً عن مستحضر عناية قوي جداً (عدواني جداً). في المقابل، يشير التبدل في لون الأظافر إلى وجود فقر دم أو مرض في الكبد. فإذا مالت الأظافر نحو اللون الأزرق، يعني ذلك وجود مشكلة في القلب أو الأعية الدموية. ينطبق الشيء نفسه في حال وجود تشققات عمودية في الأظافر. فإذا كانت هذه التشققات كثيرة، يعني ذلك وجود خلل في عمل الكبد أو القلب أو الأوعية الدموية، أو يكون ربما دليلاً على داء السكري، أو القصور في عمل الغدة الدرقية. وفي كلّ الأحوال، يستحسن مراجعة الطبيب.

انتفاخ الأصابع دليل على خلل في الهرمونات:

في حال انتفاخ الأصابع بشكل ملحوظ، يعزى ذلك إلى وجود خلل في الدورة الدموية. فإذا لم تكن عودة الدم في الأوردة الدموية جيدة كفاية، لا تمتص الشرايين الماء، مما يؤدي إلى الانتفاخ، وعند النساء، هناك أيضاً السبب الهرموني. فالتوازن بين الاستروجين والبروجسترون مسؤول عن قابلية نفوذ الشرايين. وفي حال وجود فائض في الاستروجين مقارنة مع البروجسترون، سوف تسمح جدران الشرايين بمرور المزيد من الماء. إنّها مشكلة كلاسيكية قبل موعد دورة الطمث، أو أثناء أشهر الحمل، أو في مرحلة ما قبل سن اليأس، أو في حال تناول العلاج البديل للهرمونات، أو في حال وجود نقص في الهرمونات الدرقية. يستحسن إذاً إجراء تحليل شامل للدم.

ثمة سبب آخر لانتفاخ الأصابع وهو الالتهاب. فالتهاب المفاصل مثلاً يفضي إلى فرط في إفراز السائل الزلالي (Synovial Liquid)، الأمر الذي يتجلى على شكل انتفاخ في الأصابع.►