

أسباب احتباس السوائل في الجسم

23 ديسمبر، 2024



يُعد احتباس السوائل في الجسم حالة ناتجة عن أمراض مختلفة، منها أمراض القلب والكلى والكبد واضطرابات الغدد الصماء، وغيرها. هذه المشكلة قد تكون مؤشرًا على وجود خلل صحي يتطلب الاهتمام والعلاج.

الأسباب الرئيسية لاحتباس السوائل

قصور القلب:

يعد من أكثر الأسباب شيوعًا لهذه الحالة. يحدث نتيجة ضعف قدرة القلب على ضخ الدم بشكل كافٍ، مما يؤدي إلى تراكم السوائل في الأنسجة.

مشكلات الكلى:

تشمل القصور الكلوي الحاد أو المزمن، والتهاب كبيبات الكلى. في هذه الحالات، تفقد الكلى قدرتها على التخلص من الماء الزائد والسموم.

أمراض الكبد:

تليف الكبد يتسبب في اضطراب تكوين البروتين وتغير ضغط الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى حدوث تورم أو استسقاء في تجويف البطن. اضطرابات الغدد الصماء:

تشمل قصور الغدة الدرقية (نقص هرمون الغدة الدرقية) ومتلازمة كوشينغ (ارتفاع الكورتيزول)، وكلاهما قد يساهم في تراكم السوائل في الجسم. أمراض الرئة المزمنة:

مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن، الذي قد يسبب فشل البطين الأيمن، مما يؤدي إلى الوذمة. انسداد الأوعية اللمفاوية:

نتيجة التهابات أو أورام قد تسد هذه الأوعية، مما يؤدي إلى تراكم السوائل. طرق التخفيف والعلاج

النشاط البدني: المشي والتمارين الرياضية الخفيفة يُحسن الدورة الدموية والتصريف اللمفاوي. تقليل استهلاك الملح: يساعد في تقليل احتباس السوائل. شرب الماء بكميات كافية: يعزز عملية التخلص من السوائل الزائدة. التعامل مع احتباس السوائل يعتمد على تحديد السبب الأساسي وعلاجه، لذلك يُنصح بمراجعة الطبيب في حالة استمرار أو تفاقم الحالة.