

# ظاهرة رينو: عندما تصبح الأصابع باردة جدًا رغم التدفئة

20 نوفمبر، 2025



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

مع الانخفاض السريع في درجات الحرارة، يشعر كثيرون بالبرودة في اليدين والقدمين، لكن استمرار برودة الأصابع أو عدم استجابتها للدفع قد يشير إلى مشكلة صحية أكثر جدية. ماذا يحدث في الجسم؟

يوضح الدكتور سام فيروزي، استشاري جراحة القلب التداخلية:

“الجسم يضيق الأوعية الدموية في اليدين والقدمين خلال البرد للحفاظ على حرارة الجسم، بينما ينظم الجهاز العصبي اللاإرادي تدفق الدم بين الأطراف والمركز عبر آليات التوسع والتضييق الوعائي.”

لكن بعض الأشخاص قد تظهر أجسامهم استجابة مبالغاً فيها للبرد أو للقلق والتوتر، وهو ما يُعرف بـ ظاهرة رينو، حيث يتوقف الدم عن التدفق بشكل كافٍ إلى الأصابع. العلامات التحذيرية

تغيّر لون أصابع اليدين والقدمين إلى الأبيض أو الأزرق، ثم الأحمر عند عودة الدم.  
ألم حارق أو نبض مؤلم في الأطراف.  
استمرار الأعراض من دقائق إلى ساعات، وقد تشمل أيضًا الأذنين والأنف والشفَتين.  
تغيّر دائم في اللون أو مظهر الأظافر، ما يستدعي استشارة الطبيب فورًا.

#### نصائح للوقاية والتعامل

متابعة الأعراض وتصوير تغيّرات اللون لعرضها على الطبيب.  
ارتداء القفازات وحفظ اليدين في الجيوب.  
استخدام وسائل تدفئة صغيرة قابلة للتسخين.

كما يشير فيروزي: "نشعر جميعًا بخدر الأطراف في البرد، لكن إذا لاحظت تغيّرًا شديدًا في اللون يستغرق وقتًا طويلًا للعودة لطبيعته، يجب مراجعة الطبيب فورًا."