

## 7 دلیل تورم انگشت‌های دست

در برخی موارد، پف کردن انگشتان دست، به ویژه هنگامی که با درد همراه است می‌تواند به مشکلات اساسی و جدی اشاره داشته باشد.



در برخی موارد، پف کردن انگشتان دست، به ویژه هنگامی که با درد همراه است می‌تواند به مشکلات اساسی و جدی اشاره داشته باشد. در اینجا به برخی از دلایل تورم انگشتان دست اشاره خواهیم کرد و به شما خواهیم گفت که چه زمانی نیاز است که با پزشک تماس بگیرید. با ما همراه باشید...

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت تبیان، احتمالاً در تابستان داغ، از منزل خارج شده‌اید و انگشتان دستتان شبیه چند تکه سوسیس متورم شده است و یا برای مدتی وعده غذایی زیادی مصرف کرده‌اید که دیگر حلقه ازدواجتان برای انگشتتان مناسب نیست. آیا در شرایطی که انگشتان متورم می‌شوند باید نگران بود و عجله کرد؟ احتمالاً نه! انگشتان دست به دلایل زیادی متورم می‌شوند؛ شونند که بسیاری از آن‌ها بی‌ضررند؛ اما در برخی از موارد، پف کردن انگشت دست با نام پزشکی داکتیلیت، به ویژه هنگامی که با درد همراه است می‌تواند به مشکلات اساسی و جدی اشاره داشته باشد. در اینجا به برخی از دلایل تورم انگشتان دست اشاره خواهیم کرد و به شما خواهیم گفت که چه زمانی نیاز است که با پزشک تماس بگیرید:

### 1. دمای هوا در بیرون از خانه زیاد است

گرما، موجب انبساط رگ‌ها می‌شود؛ و برای مدتی وعده غذایی زیادی مصرف کرده‌اید که دیگر حلقه ازدواجتان درون آن به بافت نرم نشت پیدا کنند و موجب پف کردن شوند. این تورم، زمانی که شما با دستتان کاری را انجام دهید و آن را برای زمانی ادامه دهید، از بین می‌رود. اما اگر شما تنها متوجه تورم در دست و انگشتان دست (نه پاها) شدید که همراه با درد ضعیف و احساس چنگ‌زدگی است، فقط گرما نمی‌تواند دلیل آن باشد و باید با پزشک خود در این باره مشورت کنید.

وقتی مفاصل نزدیک به نوک انگشتان دست، خود به خود بزرگ می‌شوند، به طوری که نتوان حلقه را وارد انگشت کرد، ممکن است بتوان استئوآرتریت را مقصر دانست، به ویژه اگر انگشتان در هنگام صبح متورم شوند

### 2. دچار اُردژر (افزایش بیش از حد) سدیم شده‌اید

مصرف زیاد مرغ سوخاری، چیپس و یا به‌طور کلی هر چیزی که در روغن سرخ شده است، می‌تواند منجر به سوسپسی شکل شدن انگشتان دست شود. بدن، تمایل دارد بین میزان آب و نمک تعادل برقرار کند. مصرف زیاد نمک به این معنی است که بدن باید آب بیشتری را در خود حفظ کند که خود توجیحی برای تورم است. به طور معمول، تورم خفیفی که توسط غذاهای پرنمک به وجود می‌آید، در عرض یک روز به خودی خود از بین می‌رود، اگرچه ممکن است بسته به میزان نمک اضافی موجود در سیستم بدن شما، این حالت طول بکشد. اگر باوجود ترک مصرف زیاد نمک تورم از بین نرفت، بهتر است از پزشکتان کمک بخواهید.

### 3. مفاصل شما تخریب شده‌اند

وقتی مفاصل نزدیک به نوک انگشتان دست، خود به خود بزرگ می‌شوند، به طوری که نتوان حلقه را وارد انگشت کرد، ممکن است بتوان استئوآرتریت را مقصر دانست، به ویژه اگر انگشتان در هنگام صبح متورم شوند. این نوع آرتریت مرتبط با افزایش سن، ناشی از فرسایش بافت نرم انتهای مفاصل است. استئوآرتریت اغلب، اما نه همیشه، همراه با درد و سفتی است. بسیاری از انواع دیگر آرتریت نیز می‌توانند باعث ایجاد تورم (چاقی) و درد انگشتان شوند.

### 4. دچار بیماری تونل کارپال شده‌اید

هنگامی که عصبی که از ساعد به سمت کف دست می‌رود در میچ دست فشرده می‌شود، بیماری تونل کارپال رخ می‌دهد. تورم ناشی از آن معمولاً با درد، سوزش، سوزن شدن و یا بی‌حسی در دست و

انگشتان، که اغلب به آرامی در طول زمان ایجاد می‌شود؛ همراه است. تحقیقات نشان می‌دهد که تونل کاریال در زنان سه برابر بیشتر از مردان اتفاق می‌افتد.

5. در سیستم لنفاوی شما انسداد رخ داده است  
لنف‌زدگی؛ ادم، شرایطی است که اندام‌ها در آن متورم می‌شوند؛ زیرا مایع لنفاوی که باکتری‌ها و ویروس‌ها و زباله‌ها را از بدن خارج می‌کند، به اندازه کافی تخلیه نمی‌شود. در این وضعیت، ممکن است انگشتان دست و پا متورم شوند، و معمولاً بازوها و ساق پا ورم می‌کنند. ممکن است احساس کشیدگی و ضخیم شدن پوست تجربه شود. لنف‌زدگی؛ ادم با جراحی و پرتودرمانی مربوط به سرطان سینه، مرتبط است. در موارد نادر، لنف‌زدگی؛ ادم، همچنین می‌تواند ناشی از رشد غیرطبیعی سیستم لنفاوی شما باشد.

6. به بیماری رینود مبتلا هستید  
رینود ناشی از محدود شدن رگ‌ها؛ های خونی به علت استرس یا سردی هوا است. این تنگی عروق، خون‌رسانی را محدود می‌کند، تورم، و در کنار آن درد و سوزش، زمانی رخ می‌دهد که جریان خون برگشت پیدا کند (همان‌طور که گرم می‌شوید یا استرس شما را از بین می‌برد). این بیماری شایع است و احتمالاً در زنان بیشتر از مردان اتفاق می‌افتد. اگر انگشتان و دستتان قبل از تورم کیود یا رنگ‌پریده شوند، این یکی از شاخص‌های رینود است.

7. در حال تجربه عوارض بارداری هستید  
گاهی اوقات، تورم در مادران باردار معمول است. اما تورم در دست‌ها و صورت، به خصوص اگر با فشار دادن پوست انگشت شست، فرورفتگی قابل توجهی ایجاد می‌شود، می‌تواند علامت هشداردهنده‌ای برای کلامپسی؛ باشد. مشخصه این وضعیت، فشار خون بالاست و اگر بدون درمان رها شود، می‌تواند عوارض جدی را برای مادر و فرزند به دنبال داشته باشد. اغلب ای