

## خبراء يحددون "5" علامات دالة على سوء الدورة الدموية



حدد خبراء العلاج الطبيعي و أمراض الدم "5" علامات تدل على سوء الدورة الدموية، محذرين من مضاعفاتها الخطيرة التي تحدث للأشخاص فوق الـ "40" عاماً، و منها: "مرض السكري، وأمراض القلب، ومشاكل الشرايين، والجلطات الدموية".

و تشمل هذه العلامات؛ الشعور بوخز الدبابيس والإبر في الأطراف بسبب عدم وصول الدم الكافي لشرايينها، وبرودة اليدين والقدمين بسبب عدم وجود ما يكفي من تدفق الدم الدافئ إلى هذه المنطقة.

كما تشمل أيضاً ظهور التورم المصاحب في اليدين والكاحلين والقدمين؛ بسبب عدم تمكن الجسم من تدوير السوائل داخل وخارج الأنسجة والأوعية، إلى جانب الشعور بآلام المفاصل وتشنج العضلات، و حدوث تغيرات في لون الجلد.

