21 Οκτωβρίου 2014

Ασθένειες που φαίνονται από τα πόδια: Πότε πρέπει να επισκεφθείτε γιατρό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα πόδια κάνουν πολύ περισσότερα από το να μας μεταφέρουν απλά από τόπο σε τόπο. Μπορούν επίσης να παρέχουν σημαντικές ενδείξεις για την υγεία μας, όπως το αν είμαστε αφυδατωμένοι, ή διαταραχές της κυκλοφορίας και πνευμονικές νόσους.

Αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο αισθάνεστε τα πόδια σας μπορεί να είναι ένα πρώτο σύμπτωμα σοβαρών ζητημάτων που, αν διαγνωστούν νωρίς, θα μπορούσαν να σώσουν τη ζωή σας.

Τι μπορεί να διαπιστώσει λοιπόν ο γιατρός από τις συνήθεις ενοχλήσεις στα πόδια;

Παγωμένα πόδια
Αν νιώθετε τα πόδια σας μονίμως παγωμένα, αυτό μπορεί να είναι σύμπτωμα υποθυρεοειδισμού, μία πάθηση κατά την οποία ο θυρεοειδής αδυνατεί να παράγει αρκετές ορμόνες και σας κάνει πιο ευαίσθητους στο κρύο. Αν αυτό συνδυάζεται με απώλεια μαλλιών, κούραση, συμπτώματα κατάθλιψης ή πάχος, καλό είναι να επισκεφθείτε γιατρό.

Στρογγυλά δάχτυλα
Αν πιέσετε τα δύο νύχια μαζί, κανονικά πρέπει να υπάρχει ένα μικρό κενό μεταξύ των δακτύλων. Αν δεν υπάρχει τότε είναι πιθανό να πάσχετε από , θα μπορούσε να υποδηλώνει από πνευμονική νόσο μέχρι καρκίνο του πνεύμονα και κυστική ίνωση.

Πληγές που δεν κλείνουν
Εχετε μια πληγή που απλά δεν κλείνει; Είναι σίγουρα ανησυχητικό σημάδι, αφού όταν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας αυξάνονται και πέφτουν ανεξέλεγκτα, όπως συχνά μπορεί να συμβαίνει σε άτομα με διαβήτη, τα νεύρα σας επηρεάζονται και ως αποτέλεσμα, μπορεί να μην αισθάνεστε τους τραυματισμούς αλλά να βλέπετε τα αποτελέσματα τους χωρίς να ξέρετε πώς έγιναν.

Ατριχα δάχτυλα
Τα δάχτυλα των ποδιών κανονικά πρέπει να έχουν τρίχες. Εάν δεν έχουν σημαίνει κυκλοφοριακό πρόβλημα. Οι υγιείς θύλακες των τριχών απαιτούν συνεχής ανανέωση στην προσφορά αίματος για να παραμείνουν υγιεί. Αν τα δάχτυλα των ποδιών σας δεν παίρνουν αρκετό αίμα, οι τρίχες πέφτουν.

Κόκκινο ή πρησμένο μεγάλο δάχτυλο
Εάν το μεγάλο δάχτυλο σας είναι παράλογα πρησμένο, θα μπορούσε να είναι ένα σημάδι ότι έχετε ουρική αρθρίτιδα, μια επώδυνη μορφή αρθρίτιδας που εμφανίζεται όταν ένας ορισμένος τύπος οξέος – που βρίσκεται φυσικά σε τρόφιμα όπως το συκώτι, ο γαύρος, το σκουμπρί, τα ξερά φασόλια, τα μπιζέλια, και η μπύρα – συσσωρεύεται στο σώμα.

Μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα
Συχνό μούδιασμα ή μια αίσθηση σαν καρφίτσες και βελόνες στα χέρια και τα πόδια σας θα μπορούσε να είναι ένα σημάδι διαβήτη, μιας σοβαρής ασθένειας στην οποία τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα του σώματος είναι δύσκολο να ελεγχθούν.

Κράμπες
Είναι πιθανό ότι δεν πίνετε αρκετό νερό ή δεν παίρνετε αρκετό Κάλιο από την τροφή σας.

Πόνος στις φτέρνες
Εάν αντιμετωπίζετε πόνο στο πίσω μέρος του ποδιού σας, κάθε φορά που σηκώνεστε από το κρεβάτι το πρωί πιθανότατα να έχετε πελματιαία απονευρωσίτιδα. Η Πελματιαία απονευρωσίτιδα- είναι η πιο κοινή αιτία του πόνου της φτέρνας. Αυτό συμβαίνει όταν το στέλεχος στην επίπεδη λωρίδα ιστού που συνδέει τη φτέρνα με τα δάχτυλα των ποδιών σας πρήζεται. Ο ποδίατρος πιθανά να σας προτείνει να κάνετε ένα διάλειμμα από το γυμναστήριο, να πάρετε κάποια

πιο άνετα παπούτσια, και να τεντώνεστε τακτικά.

Πρησμένοι αστράγαλοι
Μπορεί να υποδηλώνουν πρόβλημα στα νεφρά. Οταν τα νεφρά, τα φίλτρα του σώματός σας, δεν λειτουργούν σωστά, το υγρό μπορεί να εξαπλωθεί σε όλο το σώμα. Από τη στιγμή που περνάτε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου σας σε όρθια θέση, μεγάλο μέρος της εν λόγω υγρού συσσωρεύεται στους αστραγάλους και τα πόδια.

Πηγή: iefimerida.gr