1 Ιανουαρίου 2015

# Γιατί έχετε κρύα χέρια και πόδια και τι μπορείτε να κάνετε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Πολλοί άνθρωποι διαμαρτύρονται ότι τα χέρια τους και τα πόδια τους “είναι μονίμως κρύα”, ειδικά κατά τους χειμερινούς μήνες και υποστηρίζουν ότι αυτό οφείλεται στην κακή κυκλοφορία του αίματος.

Η αλήθεια, όμως δεν είναι ακριβώς αυτή. Το δέρμα σας διατηρείται σε μια άνετη θερμοκρασία με την βοήθεια των αιμοφόρων αγγείων, τα οποία διανέμουν πλούσιο σε οξυγόνο, ζεστό αίμα σε όλο το σώμα σας. Όταν πέφτει ο υδράργυρος στην ατμόσφαιρα, το δέρμα σας ειδοποιεί τον εγκέφαλο να προκαλέσει συστολή των αγγείων. Αυτό επιτρέπει σε μικρότερες ποσότητες αίματος να φτάσουν στο δέρμα σας, προκειμένου το αίμα να επικεντρωθεί και να διατηρήσει πιο ζεστό τον κορμό του σώματός σας, όπου βρίσκονται όλα τα σας τα όργανα.

Σε ορισμένα άτομα αυτή η αγγειοσυστολή, όπως ονομάζεται η συγκεκριμένη διαδικασία, μπορεί να προκληθεί ακόμα και από μικρή πτώση στην εξωτερική θερμοκρασία. Έρευνα έδειξε ότι αυτό το είδος της αντίδρασης του οργανισμού είναι πιο συχνό στις γυναίκες, κυρίως λόγω των διακυμάνσεων στα επίπεδα των οιστρογόνων, των ορμονών που παίζουν μεγάλο ρόλο στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.

Οπότε, στην ουσία, οι άνθρωποι που έχουν πιο συχνά κρύα χέρια και πόδια, δεν έχουν χειρότερο κυκλοφορικό σύστημα από τους υπόλοιπους, αλλά πιο ευαίσθητες αντιδράσεις στην πτώση της θερμοκρασίας στην ατμόσφαιρα.

Αυτή η πιο μεγάλη ευαισθησία στο κρύο μπορεί να κρύβει και κάποια ασθένεια, καθώς είναι ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα της νόσου του Raynaud, στην οποία τα άκρα, συνήθως μόνο τα δάχτυλα χεριών και των ποδιών, αλλά μερικές φορές, επίσης, η μύτη και τα αυτιά, μπορεί να γίνουν λευκά ή μπλε και να μουδιάσουν.

Ανάλογα με το πόσο άσχημα είναι τα συμπτώματά σας, η θεραπεία μπορεί να κυμαίνεται από το να φορέσετε απλά επιπλέον γάντια και κάλτσες μέχρι και τη λήψη συγκεκριμένης φαρμακευτικής αγωγής, που θα διαστείλλει τα αιμοφόρα αγγεία.

Τέλος, τα κρύα χέρια μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα και από άλλες παθήσεις, όπως υποθυρεοειδισμός, λύκος, διαβήτης, χαμηλά επίπεδα σιδήρου ή ανεπάρκεια βιταμίνης B12. Ο γιατρός σας μπορεί να σας κάνει εξετάσεις και να συνταγογραφήσει το κατάλληλο φάρμακο, ή να σας συστήσει κάποιο συμπλήρωμα ή κάποια αλλαγή στην διατροφή σας.

Αλλά αν τα κρύα χέρια/πόδια είναι μόνο σας πρόβλημα, τότε το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να είστε περισσότερο δραστήριοι ακόμα και μέσα στο σπίτι και να σηκώνεστε τακτικά να περπατάτε και να κινείστε.

Πηγή: ikypros.com