4 Δεκεμβρίου 2015

Παγωμένα δάχτυλα: 7 παθήσεις που εξηγούν το σύμπτωμα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Όταν οι θερμοκρασίες πέφτουν, το κρύο γίνεται πιο έντονα αισθητό στα άκρα. Αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό, καθώς αποστέλλεται περισσότερο αίμα στα ζωτικά όργανα, δηλαδή την καρδιά, τον εγκέφαλο και τους πνεύμονες, ενώ η ροή αίματος στα χέρια και τα πόδια μειώνεται.

Εάν όμως κατά τους χειμερινούς μήνες χρειάζεται να φοράτε γάντια ακόμα και... μέσα στο σπίτι, ίσως θα πρέπει να ενημερώσετε το γιατρό σας, καθώς τα παγωμένα δάχτυλα είναι σύνηθες σύμπτωμα διαφόρων παθήσεων.

1. Σύνδρομο Ρεϊνό

Το σύνδρομο Ρεϊνό (Raynaud's disease) είναι μία από τις συχνότερες αιτίες που παγώνουν τα χέρια και/ή τα πόδια. Δεν αποτελεί λόγο ανησυχίας, καθώς δεν συνδέεται με σοβαρές επιπλοκές για την υγεία. Το σύνδρομο συνεπάγεται στένωση των αιμοφόρων αγγείων στα δάχτυλα των χεριών –και μερικές φορές τα δάχτυλα των ποδιών, τα αφτιά και τη μύτη– ως αντίδραση στις χαμηλές θερμοκρασίες ή ψυχογενείς παράγοντες, όπως το έντονο στρες και η συναισθηματική φόρτιση.

Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, τα δάχτυλα γίνονται λευκά ή μελανά, καθώς μειώνεται ή διακόπτεται εντελώς η ροή αίματος προς αυτά. Στη συνέχεια, ενώ η κυκλοφορία του αίματος επανέρχεται, τα δάχτυλα παίρνουν ροζ ή έντονο κόκκινο χρώμα. Ο αποχρωματισμός των δαχτύλων συχνά συνοδεύεται από τοπική πτώση της θερμοκρασίας, μούδιασμα ή πόνο. Τα αίτια του συνδρόμου παραμένουν άγνωστα και δεν υπάρχει οριστική θεραπεία. Αλλαγές στις καθημερινές συνήθειες, όπως η προστασία των χεριών από το κρύο (εάν η ευαισθησία στο κρύο είναι ακραία, πρέπει να φοράτε γάντια ακόμη και όταν πρόκειται να βγάλετε κάτι από την κατάψυξη) και η αντιμετώπιση του στρες, αποδεικνύονται επαρκείς για την αποτελεσματική διαχείριση των συμπτωμάτων.

2. Αυτοάνοσα νοσήματα

Η ευαισθησία των χεριών στο κρύο μπορεί να οφείλεται σε υποκείμενη αυτοάνοση πάθηση. Ο λύκος (όπου το ανοσοποιητικό επιτίθεται στους ίδιους τους ιστούς του οργανισμού), το σκληρόδερμα (το οποίο οδηγεί σε σκλήρυνση και σχηματισμό ουλώδους ιστού στο δέρμα και τους συνδετικούς ιστούς) και η ρευματοειδής αρθρίτιδα (όπου το ανοσοποιητικό επιτίθεται στις αρθρώσεις του σώματος) μπορεί να πυροδοτήσουν το σύνδρομο Ρεϊνό (δευτεροπαθές σύνδρομο Ρεϊνό).

3. Υποθυρεοειδισμός

Ο θυρεοειδής αδένας είναι ο «θερμοστάτης» του οργανισμού, οπότε οι διαταραχές του θυρεοειδούς μπορεί να συνοδεύονται από τοπική πτώση της θερμοκρασίας στα άκρα. Όσον αφορά τον υποθυρεοειδισμό συγκεκριμένα, συνεπάγεται ότι οι περισσότερες λειτουργίες του οργανισμού επιβραδύνονται και εκδηλώνονται συμπτώματα όπως η επίμονη κούραση, η δυσκοιλιότητα, η ανεξήγητη αύξηση του βάρους και το μόνιμο αίσθημα κρύου.

4. Διαταραχές στην κυκλοφορία του αίματος

Η κακή κυκλοφορία του αίματος συνεπάγεται ότι δεν φτάνει αρκετό αίμα (και κατ’ επέκταση θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο) στα διάφορα σημεία του σώματος λόγω αδυναμίας της καρδιάς (π.χ. καρδιακή ανεπάρκεια), απόφραξη σε αιμοφόρο αγγείο (π.χ. λόγω χοληστερόλης) ή άλλες αιτίες. Η αδυναμία της καρδιάς να διοχετεύσει αρκετό αίμα στο σώμα γίνεται εντονότερα αισθητή στα άκρα, καθώς βρίσκονται σε μεγαλύτερη απόσταση από αυτήν.

5. Αναιμία

Η αναιμία εκδηλώνεται όταν τα επίπεδα ερυθρών αιμοσφαιρίων ή αιμοσφαιρίνης

στο αίμα είναι χαμηλά και συνεπάγεται μειωμένη παροχή οξυγόνου στα διάφορα μέρη του σώματος, κάτι που μπορεί να οδηγήσει στην τοπική μείωση της θερμοκρασίας στα άνω άκρα και ιδιαίτερα στα δάχτυλα. Η αναιμία μπορεί να είναι αποτέλεσμα της μειωμένης πρόσληψης σιδήρου μέσω της διατροφής, της σημαντικής απώλειας αίματος (λόγω μεγάλης αιμορραγίας στην περίοδο, έλκους ή γαστρεντερικής αιμορραγίας), γαστρεντερικών διαταραχών (όπως η κοιλιοκάκη ή η νόσος του Crohn) κ.α.

6. Έλλειψη βιταμίνης Β12

Η βιταμίνη Β12, η οποία βρίσκεται στο κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, το αβγό, το γάλα και άλλα γαλακτοκομικά, είναι απαραίτητη για το σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Επομένως, η έλλειψη βιταμίνης Β12 μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και κατ’ επέκταση σε αναιμία. Μια απλή αιματολογική εξέταση μπορεί να επιβεβαιώσει εάν η έλλειψη βιταμίνης Β12 είναι η αιτία που παγώνουν τα δάχτυλα.

7. Υπόταση

Όταν η αρτηριακή πίεση είναι χαμηλή, τα αιμοφόρα αγγεία κατευθύνουν το αίμα προς τα ζωτικά όργανα, επομένως η αιμάτωση των άκρων δεν είναι επαρκής. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν εκδηλώνετε τα τυπικά συμπτώματα της υπότασης, όπως ζαλάδες, θολή όραση, κόπωση, ναυτία, αδυναμία και πνευματική σύγχυση.

Πηγή: onmed.gr