



تاریخ
۱۲
اسفند
۱۴۰۰
پنجشنبه

عوامل اصلی سردی بدن



آب ۶۰ درصد بدن شما را تشکیل می‌دهد. آب گرما را جذب می‌کند و سپس آن را به آرامی آزاد می‌کند و به گرم نگه داشتن بدن شما کمک می‌کند. با این حال، هنگامی که بدن شما کم آب است، بدن شما قادر به تنظیم مناسب گرما نیست و باعث می‌شود احساس سرما کنید. آب همچنین به متابولیسم کمک می‌کند، بنابراین نرخ متابولیسم پایین باعث سردی دمای بدن شما می‌شود.

بیماری شریان محیطی

بیماری شریان محیطی زمانی اتفاق می‌افتد که پلاک، شریان‌ها را باریک و باعث می‌شود پاها و گاهی اوقات بازوها، خون کافی دریافت نکنند. اگر یکی از پاها بسیار سردتر از پای دیگر است، به خصوص اگر دردناک، بی‌حس یا ضعیف باشد، می‌تواند نشانه‌ای از بیماری باشد. در صورت مشاهده این علائم، کمک فوری پزشکی دریافت کنید. تغییر در رژیم غذایی و ورزش گاهی اوقات می‌تواند کمک کننده باشد. اما پزشک شما ممکن دارو، جراحی یا روش دیگری را توصیه کند.

بی اشتهایی عصبی

بی اشتهایی عصبی، اختلال خوردن است که شما را به کاهش شدید کالری سوق می‌دهد و می‌تواند شما را به طرز خطرناکی لاغر کند. کمبود چربی بدن می‌تواند باعث شود همیشه احساس سرما کنید، به خصوص در دست‌ها و پاها. این وضعیت می‌تواند تهدید کننده زندگی باشد. اگر فکر می‌کنید شما یا یکی از نزدیکانتان به این اختلال مبتلا هستید، با پزشک صحبت کنید. شاخص توده بدنی پایین نیز افراد را دچار مشکل می‌کند. چربی بدن شما را از سرما محافظت می‌کند، بنابراین اگر منبع کافی از آن را نداشته باشید، نسبت به دیگران احساس سردی بیشتری خواهید کرد.

بیماران مبتلا به سرطان یا بیماری‌های مزمن شدید اغلب چربی بدن خود را از دست می‌دهند و تمایل به احساس سرما دارند. بیماران مبتلا به بی اشتهایی عصبی نه تنها چربی بدنشان کم است، بلکه کالری دریافتی را نیز محدود می‌کنند. محدودیت شدید کالری، سرعت متابولیسم را کاهش می‌دهد و در نتیجه تولید گرمای بدن را کاهش می‌دهد. اگر با علائمی مانند محدودیت شدید غذا روبرو هستید، باید فوراً به پزشک یا متخصص سلامت روان مراجعه کنید.

آنفلوانزا

این بیماری توسط ویروسی ایجاد می‌شود که کل بدن شما از جمله بینی، گلو و ریه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شما می‌توانید تب و لرز شدید همراه با سردرد، درد عضلانی، سرفه و ضعف داشته باشید. این علائم می‌تواند جدی باشد، به ویژه برای کودکان و بزرگسالان. برای کمک به سالم ماندن، واکسن سالانه آنفلوانزا دریافت کنید.

نوروپاتی محیطی

اگر پاهای شما احساس سرما می‌کنند، اما در لمس سرد نیستند، می‌تواند نشانه‌ای از نوروپاتی محیطی باشد. اغلب از انگشتان پا شروع می‌شود و به سمت بالا حرکت می‌کند. زمانی اتفاق می‌افتد که یک آسیب یا یک اشتباه پزشکی به اعصاب شما آسیب می‌رساند. دیابت یک علت شایع است. همچنین ممکن است به دلیل عفونت، بیماری کبد یا کلیه، کمبود ویتامین‌ها یا تماس با مواد شیمیایی سمی به آن مبتلا شوید. پزشک شما می‌تواند علت مشکل را درمان کند.

هیپوفیتاریسم

هیپوفیتاریسم زمانی اتفاق می‌افتد که غده هیپوفیز شما به اندازه کافی هورمون‌های خاص تولید نمی‌کند. یکی از علائم معمول این است که شما به سرما حساس هستید یا گرم ماندن برایتان سخت است. همچنین ممکن است به کم خونی مبتلا شوید، اشتهای خود را از دست بدهید و مقداری وزن کم کنید. پزشک شما سعی می‌کند علت کم کاری هیپوفیز شما را درمان کند به دلیل عفونت، بیماری کبد یا جایگزین هورمون‌های از دست رفته شود. پس حتما به پزشک مراجعه کنید.

دارو

برخی از داروها ممکن است به عنوان یک عارضه جانبی باعث ایجاد احساس سردی در شما شوند. برای مثال، مسدود کننده‌های بتا به قلب کمک می‌کنند و بدن شما را از ساخت مواد شیمیایی مضر در پاسخ به بیماری قلبی باز می‌دارند. اما ممکن در دست‌ها و پاهای خود احساس سردی و همچنین در بدن حس سرگیجه، خستگی، حالت تهوع بیشتری داشته باشید. با پزشک خود صحبت کنید. آن‌ها ممکن است به شما پیشنهاد کنند که دارو را تغییر دهید یا دوز خود را کاهش دهید.

فیزیولوژی بدن زنان و بدخوابی

ساختار فیزیولوژی بدن زنان سردتر از مردان است. بدن زن تمایل دارد جریان خون بیشتری به اندام‌هایشان هدایت شود، که می‌تواند دست‌ها و پاها را سردتر کند، زیرا جریان خون به جای دیگری هدایت می‌شود. از سوی دیگر کم خوابی می‌تواند به احساس سردی بدن کمک کند. مشخص نیست چرا، اما این ممکن است به کاهش عملکرد هیپوتالاموس و سایر غدد ریز بدن مرتبط باشد که منجر به کاهش متابولیسم می‌شود. از آن جایی که همیشه احساس سرما می‌تواند نشانه چیز جدی‌تری باشد، علائم را نادیده نگیرید. اگر عدم تحمل سرما برای شما یک علامت جدید است و از بین نمی‌رود، حتما به پزشک مراجعه کنید.

از علت سردی بدن تا درمان آن!

درنهایت مرگ شود.

اگر مرتباً احساس سرما می‌کنید، ممکن است یک بیماری زمینهای داشته باشید که این احساس را ایجاد می‌کند. اغلب سردی بدن و لرز در اثر عفونت ایجاد می‌شود، حتی اگر درجه حرارت بدن شما طبیعی باشد یا افزایش یابد؛ بنابراین اگر مدام با سردی بدن مواجه می‌شوید و یا این مسئله شما را نگران کرده است، برای تشخیص علت دقیق آن باید به پزشک مراجعه کرده و راه درمان را پیش بگیرید.

هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: دلایل سردی بدن

علائم سردی بدن

اصولاً علائم سردی بدن به علت آن بستگی دارند. در هنگام عدم تحمل سرما در اثر قرار گرفتن در یک محیط سرد ممکن است با علائم زیر روبه‌رو شوید:

شکنده شدن مو یا ناخن

یبوست

افسردگی

سرگیجه یا خستگی

ریزش مو

تنگی نفس

سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها

ضعف بدنی

افزایش وزن

عدم توانایی در گرم شدن علی‌رغم انجام کارهای مختلف

رنگ‌پریدگی پوست

در صورتی‌که علت سردی بدن بر اثر هاپیوترمی باشد ممکن است علائم زیر را تجربه کنید:

کبودشدن پوست، به‌خصوص در اطراف لب‌ها و انگشتان دست و پا

گیجی

بی‌حالی یا خستگی

بی‌حسی در پوست یا اندام‌ها

لرز

کاهش ضربان قلب و تنفس

لکنت زبان

در برخی از موارد که سردی مداوم بدن در اثر یک بیماری تهدیدکننده باشد، به‌محض مشاهده علائم زیر باید به دنبال فوراً به پزشک مراجعه کنید:

دمای بدن، کمتر از ۳۵ درجه

مشکل تنفسی

گردن درد

سفتی گردن

درد شدید شکم

غش کردن یا بی‌هوش شدن

چرا زنان بیشتر از مردان احساس سرما می‌کنند؟

تحقیقات نشان می‌دهد که زنان ممکن است احساس سرمای بیشتری نسبت به مردان داشته باشند. نویسندگان یک تحقیق در سال ۲۰۱۵ گزارش کردند که دمای اتاق برای مردان ۲۲ درجه سانتی‌گراد است، درحالی‌که برای زنان ۳ درجه سانتی‌گراد بالاتر است. در ۲۵ درجه سانتی‌گراد.

یکی از دلایل احتمالی عدم تحمل سرما در زنان بیشتر این است که میزان متابولیسم آن‌ها در هنگام استراحت کمتر از مردان است، به این معنی که بدن زنان ممکن است هنگام استراحت انرژی کمتری مصرف کند. میزان متابولیسم بالاتر می‌تواند بدن را گرم‌تر کند، درحالی‌که میزان متابولیسم پایین ممکن است باعث سرد شدن احساس کسی شود.

علت سردی بدن

کم‌خونی

یک علت سردی بدن کم‌خونی است. کم‌خونی زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌های قرمز به‌اندازه کافی در خون شما وجود ندارد تا اکسیژن موردنیاز بدن را حمل کند و این عارضه باعث خستگی، ضعف، سرگیجه و تنگی نفس می‌شود. کم‌خونی همچنین باعث سرد شدن بدن به‌ویژه سرد شدن دست‌ها و پاها می‌شود.

کم‌کاری تیروئید

کم‌کاری تیروئید زمانی رخ می‌دهد که غده تیروئید به‌اندازه کافی هورمون تیروئید تولید نمی‌کند. کم‌کاری تیروئید باعث می‌شود به‌شدت در مقابل سرما حساس شوید. از دیگر مشکلاتی که کم‌کاری تیروئید در پی خواهد داشت عبارت است از درد مفاصل، یبوست، خشکی پوست و افزایش وزن.

بیماری رینود

بیماری رینود باعث می‌شود عروق خونی در دست‌های شما نسبت به سرما یا استرس واکنش شدید نشان دهند. در زمان حمله رینود که چند دقیقه تا یک ساعت طول می‌کشد، رگ‌های خونی تنگ می‌شوند و خون‌رسانی محدود می‌شود. این مسئله باعث سردی و بی‌حسی انگشت‌های دست‌وپا می‌شود و درنتیجه انگشت‌ها سفید یا آبی می‌شوند. زمانی که خون به انگشت‌ها برمی‌گردد، انگشت‌ها سوزن سوزن و یا حتی دچار درد می‌شوند.

بیماری کلیوی

دیابت و فشارخون بالا اغلب باعث بروز بیماری کلیوی می‌شود. تجمع بسیاری از مواد زائد در بدن افزایش پیدا می‌کند چراکه کلیه‌ها در امر تصفیه خون ضعیف عمل می‌کنند. این امر باعث کاهش دمای بدن و بروز مشکلات دیگر می‌شود. بیماری کلیوی با کم‌خونی نیز در ارتباط است که باعث می‌شود حتی در هوای گرم هم احساس سرما کنید.

دیابت نوع ۲

آسیب عصبی ناشی از دیابت هم باعث احساس سرما می‌شود. کنترل قند خون همراه با تغییر در سبک زندگی و مصرف دارو به بهبود شرایط کمک خواهند کرد.

بیماری سرخرگ محیطی

این مشکل زمانی رخ می‌دهد که پلاک‌های خون شریان‌ها را تنگ می‌کنند و درنتیجه دریافت خون کافی در پاها و گاهی دست‌ها سخت می‌شود. اگر یکی از پاها سردتر از پای دیگر باشد، به‌ویژه اگر مشکل

به گزارش برنا؛ عدم تحمل سرما می‌تواند نشانه‌ی وجود مشکلی در فرد باشد. با وجود اینکه برخی افراد در روزهای سرد سال هم در بیرون از منزل با آستین‌کوتاه دیده می‌شوند و یا حتی در دریاچه‌ها شنا می‌کنند! افرادی هم هستند که نمی‌خواهند از خانه خارج شوند. در این مطلب به این دسته‌ی دوم می‌پردازیم.

همه افراد به دما حساس هستند، بعضی‌ها کمتر و بعضی‌ها بیشتر؛ اما این حساسیت در صورت شدید بودن، جوری که فرد قادر به تحمل سرما نباشد، می‌تواند علامتی از یک بیماری باشد.عوامل خاصی احتمال حساس شدن به سرما را افزایش می‌دهند، مثلاً داشتن چربی بسیار کم در بدن یا یک بیماری مزمن.حساسیت به سرما از نوعی که فرد نمی‌تواند بیرون بودن را تحمل کند، معمولاً علامت این است که مشکلی در بدن وجود

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۳۱۱
سال
بیست و هشتم



سردی پا با درد، بی‌حسی یا ضعف نیز همراه است ممکن است نشانه‌های بیماری سرخرگ محیطی باشند.

بی‌اشتهایی عصبی

این بیماری نوعی اختلال خوردن است که باعث می‌شود فرد مبتلا میزان کالری دریافتی خود را به‌شدت کاهش دهد و فرد به شکل خطرناکی لاغر می‌شود. کمبود بیش‌ازحد چربی بدن باعث می‌شود فرد اکثر اوقات احساس سرما کند، به‌ویژه در دست‌ها و پاهای خود. این شرایط کشنده است.

آنفلوانزا

عامل آنفلوانزا ویروسی است که بر روی تمام بدن، ازجمله بینی، گلو و ریه‌ها تأثیر می‌گذارد. در زمان ابتلا به آنفلوانزا ممکن است همراه با سردرد، درد عضلانی، سرفه و ضعف، دچار تب شدید و لرز هم شوید.

نوروپاتی محیطی

اگر احساس سرما می‌کنید، اما بدنتان سرد نیست، ممکن است دچار مشکل نوروپاتی محیطی شده باشید. نوروپاتی محیطی اغلب در انگشت‌های پا شروع می‌شود و به قسمت‌های بالای پا کشیده می‌شود. این مشکل زمانی رخ می‌دهد که بر اثر یک بیماری یا شرایط پزشکی عصب‌های شما دچار آسیب شده‌اند. دیابت یکی از رایج‌ترین علل بروز نوروپاتی محیطی است.

کمبود ویتامین B۱۲

کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند باعث کم‌خونی شود که کم‌خونی نیز باعث احساس سرما می‌شود. این ویتامین در مرغ، تخم‌مرغ و ماهی به مقدار فراوان وجود دارد. برخی غذاها و غلات با این ویتامین غنی‌شده‌اند.

غلظت خون

غلظت خون علاوه بر علت سردی بدن می‌تواند سرمنشأ بیماری‌های بسیار دیگر مانند چربی خون، تصلب شراین، چاقی و کبد چرب باشد. گردش خون و توزیع حرارت در بدن افراد دچار غلظت خون معمولاً به‌خوبی صورت نمی‌گیرد و ممکن است این افراد دچار علائمی متناقض مانند گرمی دست‌ها و سردی پاها و یا احساس حرارت و کلافگی از درون و درعین‌حال سردی دست‌وپاها باشند.

درمان سردی بدن در طب سنتی

طبق گفته اطباء طب سنتی شایع‌ترین علت احساس سردی در بدن، سوء مزاج سرد است و افرادی که مبتلابه سوء مزاج سرد هستند، می‌توانند با استفاده صحیح از تدابیر گرمابخش مشکل خود را برطرف کنند. برای رفع این مشکل افراد باید لباس‌های گرم بیشتری پوشیده و کمتر در معرض سرما قرار بگیرند زیرا مقدار زیادی از حرارت بدن از طریق دست‌وپا هدر می‌رود بنابراین لازم است این افراد بیشتر از جوراب و دستکش و ساق استفاده کنند.

بهبتر است محل خواب این افراد نزدیک رادیاتور یا بخاری باشد و به‌خصوص سرشان در معرض جریان هوای سرد قرار نگیرد. در سفرهای زمستانی نیز بهتر است وسایل گرمایشی کافی مانند پتو، کیسه آجوش، هیتر برقی و… به همراه داشته باشند.

ضروری است افراد دچار سوء مزاج سرد بی‌تحریک را کنار گذاشته و روزانه چند نوبت حتی کوتاه حرکات ورزشی انجام دهند؛ ورزش کردن عاملی بسیار مهم و مؤثر در گرمابخشی به بدن است و به برطرف شدن علت سردی بدن کمک شایان می‌کند. این افراد باید تا حد امکان از مصرف سردی‌ها مانند ماست و دوغ و ترشیجات و میوه‌های ترش و خیار و گوجه … و غذاهای سرد مانند سالاد و الویه اجتناب کرده و با استفاده از غذاهای با طبع گرم مانند نخود آب، فسنجان و مصرف غذا با زیره و دارچین و پیاز پخته‌شده باشد و سبزی‌هایی شامل نعناع، تره، ترخون، مرزه و ترب به گرم شدن بدن خد کمک کنند، همچنین بهتر است صبحانه شامل ارده و شیره، عسل و گردو باشد و کمتر از پنیر استفاده شود.

افراد سردمزاج، می‌توانند متناسب با فصلی که در آن هستند طی روز از میوه‌های گرم‌مزاج مانند موز، نارگیل، پسته، انجیر، انگور، خربزه، خرما و سایر میوه‌های شیرین استفاده کنند. علاوه بر این استفاده از دم‌نوش‌های گرم مانند زنجبیل، دارچین، آویشن، زنیان، نعناع، زعفران، بابونه، مرزنجوش و حتی نبات‌داغ می‌تواند به رفع سردی مزاج این افراد کمک کند.

یکی از اقدامات مؤثر برای رفع احساس لرز و سردی در بدن به‌خصوص در روزهای سرد زمستان، فرودادن یک حبه کوچک سیر خام در میان صبحانه است. استفاده از سیر و فرآورده‌های آن مانند سیرداغ یا پودر سیر در غذا در گرم کردن بدن نیز بسیار کمک خواهد کرد.

غیر از سوء مزاج ضعف بدن نیز می‌توانند موجب احساس لرز یا سردی در بدن شود؛ در افرادی که دچار ضعف هستند استفاده افراطی از گرمی‌ها توصیه نمی‌شود و بهتر است این افراد به رفع علت این مشکل بپردازند، استفاده کافی از غذاها و خوراکی‌های مقوی و تقویت بدن بهترین درمان در این افراد است، همچنین در این موارد بایستی فعالیت‌ها و شرایطی که باعث اتلاف انرژی و توان فرد می‌شود و بدن را ضعیف می‌کند شناسایی‌شده و متوقف شود.

شایع‌ترین دلایل حساسیت به سرما

دارد.یکی از شایع‌ترین دلایل، پایین بودن شاخص چربی بدن است. چربی یک عایق است که اجازه می‌دهد گرمای بدن حفظ شود. زنان معمولاً نسبت به سرما حساس‌ترند زیرا در مقایسه با مردان لاغرترند. تغییرات هورمونی طی مراحل خاصی از زندگی نیز می‌تواند این مسئله را ایجاد کند، خصوصاً طی یائسگی. احتمالاً دربارهی گرگرفتگی شنیده‌اید اما افزایش حساسیت نسبت به تغییرات دما نیز در یائسگی شایع است. همچنین حساسیت به سرما می‌تواند علامتی از یک عفونت مانند سرماخوردگی یا آنفلوانزا باشد. همین مسئله در مورد کسانی که مشکلات متابولیکی دارند نیز صدق می‌کند. کسانی که کم کاری تیروئید دارند یعنی هورمون تیروئیدشان کم است و در نتیجه بدن، گرمای کمتری تولید می‌کند.