



تاریخ
۸
دی
۱۴۰۳
شنبه

از علت سردی بدن تا درمان آن!



غفاری دایت می نویسد: بعضی از افراد به‌طور طبیعی بدون هیچ دلیل مشخصی احساس سردی بیش از دیگران می‌کنند. علت سردی بدن اغلب در اثر قرار گرفتن در معرض هوای سرد یا غوطه‌ور شدن در آب سرد ایجاد می‌شود و معمولاً برای درمان باید به روشی آن را گرم کرد. وقتی درجه حرارت بدن کاهش می‌یابد، قلب، سیستم عصبی و سایر اعضای بدن نمی‌توانند به‌طور طبیعی کار کنند. در صورت عدم درمان، هایپوترمی می‌تواند منجر به نارسایی کامل قلب و سیستم تنفسی و 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 شمارا نگران کرده است، برای تشخیص علت دقیق آن باید به پزشک مراجعه کرده و راه درمان را پیش بگیرید.

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:

شکسته‌شدن شدن مو یا ناخن

بی‌بوست

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 هایپوترمی باشد ممکن است علائم زیر را تجربه کنید:

کیودشدن پوست، به‌خصوص در اطراف لب‌ها و انگشتان دست و پا گیچی

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، به‌حض 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، بی‌بوست، 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 در نتیجه 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.

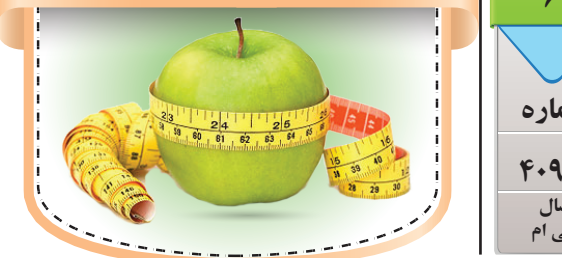
هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

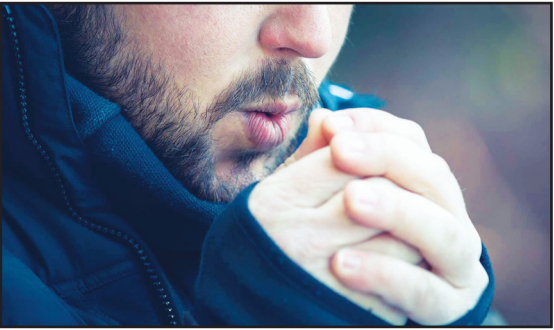
این شماره: سردی بدن

صفحه
۶
شماره
۴۰۹۹
سال
سی ام

سلامت



علت سردی دست و پا



۶. لوپوس

لوپوس تا حدود زیادی مرموز است و تحت شرایطی بروز می‌کند که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به بافت های خود حمله می‌کند.

۷. هوای سرد

قرار گرفتن در معرض دمای پایین می‌تواند باعث انقباض رگ های خونی و کاهش جریان خون در اندام های سرد و دست ها و پاها شود.

۸. سیگار کشیدن

اگر هنوز دلائل ترک سیگار برای تان کافی نیست، باید بدانید که نیکوتین موجود در سیگار منجر به انقباض سلول های خونی می‌شود و می‌تواند باعث ایجاد پلاک در عروق خونی گردد. این روند کاهش جریان خون به اندام های پایانی مانند انگشتان را بیشتر می‌کند.

فقر ویتامین ب ۱۲ در رژیم غذایی منجر به احساس سرمای بیش از حد در انگشتان می‌شود. اما چرا؟ مصرف ناکافی ویتامین ب ۱۲ منجر به کاهش تولید سلول های قرمز می‌شود. اگر شما گیاه خوار هستید ممکن است سردی انگشتان ناشی از فقر ویتامین ب ۱۲ را بیشتر حس کنید. با مصرف مکمل های ویتامین ب ۱۲ این مشکل برطرف می‌شود.

۹. مصرف داروها

داروهای شما می‌تواند علت سردی پا و دست شود. داروهای بسیاری وجود دارد که می‌تواند سلول های خونی به ویژه عروق خونی را منقبض کند. برخی از این داروها شامل بتا بلاکرها (تجویز شده برای تنظیم فشار خون)، برخی داروهای سرطان، داروهای میگرن و ضد احتقان های بدون نسخه هستند. با پزشک یا داروساز برای دانستن اینکه آیا هریک از این داروهایی که مصرف می‌کنید می‌تواند موجب علائم شود صحبت کنید.

۱۰. کم‌کاری تیروئید

اگر انگشتان شما در یک روز گرم سرد است، ممکن است این وضعیت به فعالیت غده تیروئید بستگی داشته باشد و نه درجه حرارت بدن یا عملکرد سیستم گردش خون شما. غده تیروئید نقش مهمی در کمک به تنظیم دمای بدن دارد. در اصل تیروئید ترموستات بدن ماست. مشکلات تیروئید همچنین می‌تواند منجر به احساس خستگی، بی‌بوست، نوسانات وزن و ... به‌خصوص در افراد بالای ۵۰سال شود.

چرا پاهایمان همیشه سرد است؟



در صورت بروز زخم، بثورات پوستی یا پوسته پوسته شدن پوست، به پزشک مراجعه کنید.

اگر پاهایتان سرد است و متوجه تغییراتی در پوست پاهایتان شدید، با پزشک خود وقت ملاقات بگیرید. این وضعیت می‌تواند یک بیماری بی‌ضرر مانند درماتیت آتوپیک باشد، اما همچنین می‌تواند یک مشکل اساسی جدی تری باشد که باید بررسی شود، مانند آسیب شدید عصبی. اگر زخم‌هایی روی انگشتان با دارید که به نظر می‌رسد بعد از ۳ تا ۴ روز به خوبی بهبود نمی‌یابند، برای جلوگیری از عفونت، تحت درمان فوری پزشکی قرار بگیرید.

پزشک شما می‌تواند کرم‌ها و داروهایی را تجویز کند که می‌تواند به درمان مشکلات پوستی پا کمک کند.

اگر تب و پاهای سرد دارید به دنبال درمان پزشکی باشید

تب، لرز و سردی در پاهای شما می‌تواند از علائم منتهی ناشی از یک عفونت باکتریایی یا ویروسی جدی باشد. منتهی زمانی است که غشاهای محافظ مغز و نخاع شما ملتهب و متورم می‌شوند. این یک بیماری جدی است که نیاز به درمان فوری پزشکی دارد، بنابراین اگر سرماخوردگی، تب و لرز دارید به اورژانس مراجعه کنید. منتهی همچنین می‌تواند مسری باشد، بنابراین اگر با افراد دیگر زندگی می‌کنید، آنها را نیز از نظر علائم تحت نظر داشته باشید.

در صورت افزایش یا کاهش وزن ناگهانی به پزشک مراجعه کنید سردی پاها می‌تواند ناشی از مشکل تیروئید باشد که بر گردش خون شما تأثیر می‌گذارد. تیروئید شما همچنین هورمون هایی تولید می‌کند که می‌توانند بر متابولیسم شما تأثیر بگذارند، بنابراین اگر به سرعت شروع به افزایش یا کاهش وزن کنید، می‌تواند نشانه ای از بیماری تیروئیدی باشد که باید درمان شود. وقت ملاقات با پزشک خود بگیرید تا بتواند آزمایش خون برای بررسی تیروئید شما تجویز کند.

پزشک ممکن است نیاز به تجویز داروهایی داشته باشد که تیروئید شما را مدیریت می‌کنند، که می‌تواند گردش خون را بهبود بخشد و از احساس سرمای پاهای شما جلوگیری کند.

در صورتی‌که درد مفاصل دارید به پزشک مراجعه کنید

روماتیسم مفصلی یا آرتریت روماتوئید می‌تواند بر اعصاب کوچک و عروق خونی پا تأثیر بگذارد. RA اغلب با درد در مفاصل شما مانند آرنج یا انگشتان همراه است. اگر سردی در درد مفاصل دارید، با پزشک خود تماس بگیرید.

علت سردی دست و پا در زمستان طبیعی است، اما بعضی ها همیشه دست و پای سردی دارند و این موضوع ربطی به فصل و دمای هوا ندارد و با پوشیدن دستکش و جوراب ضخیم هم سردی از بین نمی‌رود. متخصصان می‌گویند عوامل مختلفی مثل کم‌کاری تیروئید، کم‌خونی، فشار خون پایین، کشیدن سیگار و... به‌کند شدن جریان خون و احساس سردی و حتی سوزش در نواحی دست و پا منجرمی‌شود. در ادامه با مجله ویتاپویتیक्स همراه باشید.

علت سردی دست و پا از نظر متخصصان

۱. کم‌خونی

کم‌خونی یکی از دلایل بالقوه سردی انگشتان است. کم‌خونی زمانی اتفاق می‌افتد که بدن قادر به تولید گلبول های قرمز کافی نیست و یا زمانی که تولید هموگلوبین خون کمتر از حد نرمال است. این وضعیت می‌تواند منجر به کاهش اکسیژن در خون و سردی اندام ها شود. کم‌خونی به دلایلی از قبیل کمبود آهن، مشکلات گوارشی، خونریزی داخلی و ... رخ می‌دهد.

پایین بودن سطح هموگلوبین خون یا ناکافی بودن سطح هموگلوبین می‌تواند از رسیدن اکسیژن به پاها جلوگیری کرده و باعث سردی شود. در بسیاری از موارد، کم‌خونی می‌تواند با مصرف یک مکمل ساده آهن درمان شود اما در موارد جدی تر ممکن است نیاز به دریافت درمان های دیگر از سوی پزشک وجود داشته باشد.

۲. استرس و اضطراب علت سردی دست و پا

استرس و اضطراب می‌تواند باعث واکنش فیزیکی به نام انقباض عروق شود که در آن رگ های خونی منقبض می‌شوند و جریان خون را به بدن کاهش می‌دهند.

۳. مشکلات عصبی

برخی از مشکلات عصبی، مانند نوروپاتی محیطی، می‌توانند بر اعصابی که انقباض و انقباض رگ های خونی را کنترل می‌کنند، تأثیر بگذارند

و باعث سردی شدید شوند.

۴. مشکلات گردش خون

محدود شدن جریان خون به هر بخشی از بدن به ویژه اندام هایی مانند انگشتان پا و یا دست، منجر به احساس سرد شدن آنها می‌شود. مشکلات گردش خون حاکی از شروع عوارض قلبی بوده و بیشتر در مردان بالای ۵۰ سال شایع است.

۵. سندرم رینود یکی از علت سردی پاها

افراد مبتلا به این سندرم اغلب سردی انگشتان دست را احساس می‌کنند. افراد مبتلا به این بیماری دارای رگ های خونی غیرعادی در دست ها هستند و شدت بروز نشانه های رینود به میزان تنگ شدن عروق بستگی دارد. وقتی این تنگی به طور متناوب و طولانی اتفاق بیفتد، علائم هم به شکل شدیدتری دیده می‌شوند، اما به هر حال سه علامت حتما در یک حمله رینود دیده می‌شود: سرد شدن انگشتان دست و پا، تغییر رنگ و بروز رنگ پریدگی انگشتان، احساس خواب رفتن و سوزن سوزن شدن عضو پس از قرار گرفتن مجدد در محیط گرم.

غلظت خون علاوه بر علت سردی بدن می‌تواند سرمنشأ بیماری‌های بسیار دیگر مانند چربی خون، تصلب شرائین، 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 طبایب طب سنتی شایع‌ترین علت احساس سردی در بدن، سوء مزاج سرد است و افرادی‌که 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.

بهتر 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 آبجوش، 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 گرمابخش مشکل بدن است و به برطرف شدن علت سردی بدن کمکی 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 طبع بدن خود 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 شوده؛ در افرادی که دچار ضعف هستند استفاده افراطی از گرم‌ها توصیه نمی‌شود و بهتر است این افراد به رفع علت این مشکل بپردازند، استفاده کافی از غذاها و خوراکی های 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.