

چرا پاهایتان سرد است؟

گاهی اوقات پوشیدن چند جفت جوراب هم موجب نمی‌شود تا سردی پاها از بین برود که این حالت می‌تواند نشانه‌ای از وجود بیماری‌های جدی در بدن باشد.



گاهی اوقات پوشیدن چند جفت جوراب هم موجب نمی‌شود تا سردی پاها از بین برود که این حالت می‌تواند نشانه‌ای از وجود بیماری‌های جدی در بدن باشد.

در صورتی که از وضعیت سلامت جسم خود مطمئن هستید، سرد بودن پاها و حس سرما در آن‌ها نگران کننده نیست اما در برخی موارد وجود مشکلات جسمی، علت سرد بودن همیشگی پاهاست. ساده ترین دلیل سرد بودن پاها از وضعیت هوا ناشی می‌شود. همچنین علت رایج دیگر آن وجود مشکل در سیستم گردش خون است به گونه‌ای که خون کافی برای گرم نگه داشتن پاها در آن جریان ندارد. این وضعیت از سبک زندگی کم تحرک و نشستن‌های طولانی مدت پشت میز به وجود می‌آید که می‌توان با افزایش تحرک و جابه‌جایی در طول روز آن را برطرف کرد. هرچند باید توجه کرد مشکلات مربوط به گردش خون می‌تواند نشانه‌ای از یک عارضه جسمی نهفته باشد.

سایت «Mother Nature Network» در این مطلب به برخی از دلایل جدی سرد بودن همیشگی پاها پرداخته که به شرح زیر است:

بیماری رینود: این بیماری به طور معمول موجب می‌شود انگشت‌ها و پاها احساس سردی و بی‌حسی داشته باشند. این وضعیت زمانی رخ می‌دهد که فرد در معرض سرما قرار دارد یا تحت استرس است. این بیماری باعث می‌شود رگ‌های کوچک که خون را به پوست می‌رسانند باریک شده و در نتیجه گردش خون در برخی بخش‌ها محدود شود. بیماری رینود بیشتر در زنان و افراد ساکن در مناطق سرد شایع است.

در این بیماری علاوه بر سرد شدن پاها معمولاً پوست تغییر رنگ می‌دهد. بخش‌های آسیب دیده ابتدا سفید رنگ شده، بعد رنگ آبی گرفته و پس از گرم شدن به رنگ قرمز در می‌آیند. همچنین با گرم شدن پوست، فرد احساس درد و سوزش خواهد داشت. در موارد خفیف‌تر بیماری می‌توان با گرم نگه داشتن پاها این عارضه را برطرف کرد. در برخی موارد پزشک داروهایی را تجویز می‌کند تا به گردش خون کمک کند.

کم کاری تیروئید: در این بیماری غده تیروئید میزان کافی هورمون ترشح نمی‌کند و در نتیجه بسیاری از سیستم‌های بدن عملکرد طبیعی خود را از دست می‌دهند. علائم این بیماری خفیف هستند و به آهستگی ظاهر می‌شوند و در نتیجه احتمال دارد با استرس یا فرآیند افزایش سن اشتباه گرفته شود. از جمله علائم کم کاری تیروئید احساس سرما، خستگی، بالا رفتن وزن و مشکلات حافظه است. همچنین فرد در پوست خود احساس سرما، خشکی و حساسیت دارد. پزشکان این بیماری را با انجام تست خون تشخیص می‌دهند و با مصرف هورمون مصنوعی تیروئید درمان می‌شود.

کم خونی (آنمی): این بیماری زمانی در بدن ظاهر می‌شود که میزان کافی گلبول قرمز سالم در خون برای رساندن اکسیژن به تمام نقاط بدن وجود ندارد. شایع‌ترین نشانه کم خونی احساس خستگی و ضعف در بدن است اما علائم دیگر آن شامل سردی پاها و دست‌ها، احساس گیجی، تنگی نفس، سردرد و رنگ پریدگی پوست هستند.

درمان این بیماری به نوع آن، علت و شدت کم خونی بستگی دارد اما در اغلب موارد می‌توان با تغییر در رژیم غذایی و مصرف مکمل‌هایی همچون آهن، اسیدفولیک، ویتامین C و ویتامین B12 آن را برطرف کرد.

بیماری عروق محیطی: سفت شدن رگ‌ها یا بیماری عروق محیطی زمانی اتفاق می‌افتد که کلسترول، چربی یا مواد دیگر در جداره رگ‌ها انباشته می‌شوند. وجود این پلاک‌ها در جداره رگ‌ها به باریک شدن آن‌ها می‌انجامد. چندین سال طول می‌کشد تا جداره رگ‌ها سفت شوند و بروز علائم آن نیز زمان‌بر است. معمولاً اولین علائم آن شامل احساس ناراحتی در پاها، درد و گرفتگی می‌شود. علائم دیگر آن سردی پوست در پاها، درد و قرمز شدن آن‌هاست. درمان این بیماری به میزان پیشرفت بیماری بستگی دارد و می‌تواند تغییر در سبک زندگی و مصرف دارو را شامل شود.

هیپرهیدروز: این بیماری با عنوان تعرق غیر طبیعی شناخته می‌شود که به طور معمول در دست‌ها و پاها اتفاق می‌افتد. به نظر تعرق زیاد نمی‌تواند با سرد شدن پاها ارتباط داشته باشد اما هیپرهیدروز فعالیت بیش از حد دستگاه عصبی سمپاتیک است. این عارضه تنگ شدن رگ‌ها را به همراه دارد بنابراین در حالیکه دست‌ها و پاها عرق می‌کنند خون در آنها کمتر جریان دارد و موجب سرد شدن آنها می‌شود. اغلب برای درمان این عارضه دارو تجویز می‌شود.

آسیب عصب دیابتی: نوروپاتی محیطی دیابتی نوعی از آسیب دیدگی عصب است که در افراد مبتلا به بیماری دیابت بروز می‌یابد. علائم این بیماری شامل بی‌حسی، گزگز شدن، سوزش، درد و احساس سرما در پاها و دست‌ها می‌شود. همچنین شدت این نشانه‌ها در شب بیشتر است. پزشکان به افراد توصیه می‌کنند از قرار دادن پاهای خود در آب داغ برای گرم کردن آنها خودداری کنند. به جای این کار استفاده از پتوهای برقی یا پوشیدن جوراب‌های گرم توصیه می‌شود. همچنین انجام مرتب حرکات بدنی و تکان دادن انگشت‌ها و پاها برای کمک به گردش خون ضروری است.

دیگر آسیب‌های عصبی: علاوه بر آسیب‌های عصبی ناشی از دیابت، صدمه دیدن یا دیگر مشکلات پزشکی نهفته نیز می‌تواند نوروپاتی محیطی را به دنبال داشته باشد. این درد عصبی که احساس سردی در پاها را به دنبال دارد، می‌تواند در نتیجه کمبود ویتامین، بیماری‌های کبدی یا کلیوی، عفونت، مشکلات متابولیک یا قرار گرفتن در معرض برخی انواع مواد سمی به وجود آید. همچنین عامل ژنتیکی در این زمینه موثر است و در برخی موارد دلیل بروز آن هیچ‌گاه مشخص نمی‌شود.

استعمال سیگار: مشکلات گردش خون که از استعمال سیگار به وجود می‌آید سردی پاها را به همراه دارد. در یک مورد نادر اما جدی که بیماری بورگر یا ترومبوانژئیت انسدادی نام دارد، رگ‌های خون در دست‌ها و پاها تحت تاثیر قرار می‌گیرند. رگ‌های خون متورم می‌شود در نتیجه جریان خون مسدود شده و به لختگی خون منجر می‌شود. نشانه‌های اولیه شامل سرد شدن دست‌ها و پاها می‌شود اما می‌تواند به آسیب‌دیدگی بافت، درد و زخم نیز منجر شود.

منبع: ایسنا