

چرا همیشه سردم است؟



همیشه سردتان است؟ آیا فکر می‌کنید این وضعیت عادی است؟ دلایل این سرما را که هر یک نشانه وجود یک مشکل است، کشف کنید، بی‌شک راه حل را پیدا خواهید کرد زیرا احساس همیشگی سرما به هیچ وجه خوشایند نیست!

همیشه سردتان است؟ آیا فکر می‌کنید این وضعیت عادی است؟ دلایل این سرما را که هر یک نشانه وجود یک مشکل است، کشف کنید، بی‌شک راه حل را پیدا خواهید کرد زیرا احساس همیشگی سرما به هیچ وجه خوشایند نیست!

سلامت نیوز: همیشه سردتان است؟ آیا فکر می‌کنید این وضعیت عادی است؟ دلایل این سرما را که هر یک نشانه وجود یک مشکل است، کشف کنید، بی‌شک راه حل را پیدا خواهید کرد زیرا احساس همیشگی سرما به هیچ وجه خوشایند نیست!

علاوه بر سرما، رنگ صورتتان هم پریده است علاوه بر اینکه همیشه سردتان است، پوستتان هم رنگ پریده است، خصوصاً صورتتان. اغلب هم احساس خستگی می‌کنید. آیا این کمبود آهن است؟ کم‌خونی در میان زنان به خصوص به علت سیکل ماهانه بسیار رایج است. اشخاص مسن نیز در معرض کمبود آهن قرار دارند.

پزشک برای تشخیص کم‌خونی، دستور آزمایش خون می‌دهد. سپس در صورت نیاز، مکمل آهن تجویز می‌کند. اگر مکمل آهن برایتان تجویز نشد، میزان آهن در غذاهایتان را افزایش دهید، از جمله خوراکی‌هایی که آهن دارند، عبارتند از: گوشت قرمز، پودینگ سیاه، جگر، ماهی، زرده تخم مرغ، باقلا، لوبیا، عدس ...

هم سردتان است و هم احساس خستگی می‌کنید احساس سرما و خستگی علائم نوعی کم کاری تیروئید هستند. اگر دچار اضافه وزن هم شده‌اید و تپش قلب تان کند است، به احتمال قوی، در این میان تیروئیدتان مقصر است.

در واقع عملکرد نامناسب تیروئید بر بسیاری از عملکردهای بدن اثر می‌گذارد. در صورت کم کاری تیروئید، دیگر بدن قادر به تنظیم دمای داخلی نیست.

یک آزمایش ساده خون این فرضیه را ثابت می‌کند. در موارد کم کاری هورمون‌های تیروئید، درمان توسط دارو می‌تواند این کمبود را جبران کند.

دست‌ها و پاهایم به خصوص سرد هستند بی‌شک این مشکل، سندروم "راینود" است. این عارضه اغلب زنان و بیشتر، زنان لاغر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به علتی ناشناخته، جریان گردش خون در دست و پاها دچار اختلال می‌شود. به علت این جریان مختل شده، انگشت‌های دست و پا، سفید، سرد، بی‌حس و دردناک می‌شوند.

برخی داروها، مانند بتابلوکان، می‌توانند برای درمان مورد استفاده قرار گیرند. برای حل این مشکل با پزشکتان صحبت کنید. در غیر این صورت، اگر سندروم راینود شما خفیف است، کافیهست دست و پاهایتان را با دستکش و جوراب ضخیم، خوب بیوشانید!

همیشه سردم است، رژیم هم دارم ممکن است رژیم تان بیش از حد محدودکننده باشد. این یک موضوع ساختاری است که: هر چه قدتان بلندتر باشد و هرچه لاغرتر باشید، گرمای بیشتری از دست می‌دهید. بنابراین سیستم مصرف انرژی بدن شما، برای حفظ دمای بدن، باید به اندازه کافی تغذیه شود. منطقی باشید، بیهوده خود را گرسنه نگه ندارید و در پوشیدن چند لایه لباس روی هم شک نکنید. خصوصاً دست و پاهایتان را

خوب بپوشانید. دست و پاها و خصوصاً سر، 50% گرمای بدن را به هدر می‌دهند. برای کسانی که همیشه سردشان است، کلاه، شال و روسری ضروری است!

منبع: سیمرغ