

چرا همیشه سردم است؟

دلایل این سرما را که هر يك نشانه وجود يك مشکل است، كشف كنيد، بي شك راه حل را پيدا خواهيد كرد زيرا احساس هميشگي سرما به هيچ وجه خوشايند نيست!



سلامت نيز: هميشه سردتان است؟ آيا فكر مي كنيد اين وضعيت عادي است؟ دلایل این سرما را که هر يك نشانه وجود يك مشکل است، كشف كنيد، بي شك راه حل را پيدا خواهيد كرد زيرا احساس هميشگي سرما به هيچ وجه خوشايند نيست!

علاوه بر سرما، رنگ صورتتان هم پريده است علاوه بر اينكه هميشه سردتان است، پوستتان هم رنگ پريده است، خصوصاً صورتتان. اغلب هم احساس خستگي مي كنيد. آيا اين كمبود آهن است؟ كم خوني در ميان زنان به خصوص به علت سيكل ماهانه بسيار رايج است. اشخاص مسن نيز در معرض كمبود آهن قرار دارند.

پزشك براي تشخيص كم خوني، دستور آزمون خون مي دهد. سپس در صورت نياز، مكمل آهن تجويز مي كند. اگر مكمل آهن براي تان تجويز نشد، ميزان آهن در غذاهايتان را افزايش دهيد، از جمله خوراكي هايي كه آهن دارند، عبارتند از: گوشت قرمز، پودينگ سياه، جگر، ماهي، زرده تخم مرغ، باقلا، لوبيا، عدس ...

هم سردتان است و هم احساس خستگي مي كنيد احساس سرما و خستگي علائم نوعي كم كاري تيروئيد هستند. اگر دچار اضافه وزن هم شده ايد و تپش قلب تان كند است، به احتمال قوي، در اين ميان تيروئيدتان مقصر است.

در واقع عملکرد نامناسب تيروئيد بر بسياري از عملكردهاي بدن اثر مي گذارد. در صورت كم كاري تيروئيد، ديگر بدن قادر به تنظيم دمائي داخلي نيست.

يك آزمون ساده خون اين فرضيه را ثابت مي كند. در موارد كم كاري هورمون هاي تيروئيد، درمان توسط دارو مي تواند اين كمبود را جبران كند.

دستها و پاهايم به خصوص سرد هستند بي شك اين مشكل، سندروم "راينود" است. اين عارضه اغلب زنان و بيشتر، زنان لاغر را تحت تاثير قرار مي دهد. به علت ناشناخته، جريان گردش خون در دست و پاها دچار اختلال مي شود. به علت اين جريان مختل شده، انگشت هاي دست و پا، سفيد، سرد، بي حس و دردناك مي شوند.

برخي داروها، مانند بتابلوكان، مي توانند براي درمان مورد استفاده قرار گيرند. براي حل اين مشكل با پزشكتان صحبت كنيد. در غير اين صورت، اگر سندروم راينود شما خفيف است، كافيست دست و پاهايتان را با دستكش و جوراب ضخيم، خوب بپوشانيد!

هميشه سردم است، رژيم هم دارم ممكن است رژيم تان بيش ازحد محدودكننده باشد. اين يك موضوع ساختاري است كه: هر چه قدتان بلندتر باشد و هرچه لاغرتر باشيد، گرمائي بيشتر از دست مي دهيد. بنابراين سيستم مصرف انرژي بدن شما، براي حفظ دمائي بدن، بايد به اندازه كافي تغذيه شود. منطقي باشيد، بيهوده خود را گرسنه نگه نداريد و در پوشيدن چند لايه لباس روي هم شك نكنيد. خصوصاً دست و پاهايتان را خوب بپوشانيد. دست و پاها و خصوصاً سر، 50% گرمائي بدن را به هدر مي دهند. براي كساني كه هميشه سردشان است، كلاه، شال و روسري ضروري است!