

چرا برخی انگشتان‌شان همیشه سرد است؟

سرد شدن انگشتان دست‌ها و پاها در زمستان طبیعی است اما برخی همیشه دست و پای سردی دارند و با پوشیدن دستکش و جوراب ضخیم هم سردی از بین نمی‌رود.



سرد شدن انگشتان دست‌ها و پاها در زمستان طبیعی است اما برخی همیشه دست و پای سردی دارند و با پوشیدن دستکش و جوراب ضخیم هم سردی از بین نمی‌رود.

سرد بودن همیشگی انگشتان، به فصل و سرمای 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 و کشیدن سیگار به کند شدن جریان خون و احساس سردی و حتی سوزش در نواحی دست و پا منجر خواهد شد:

کم‌خونی: کم‌خونی یکی از دلایل بالقوه سردی انگشتان است. کم‌خونی زمانی اتفاق می‌افتد که بدن قادر به تولید گلبول‌های 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 اندام‌ها شود. کم‌خونی به دلایلی از قبیل کمبود آهن، مشکلات گوارشی و خونریزی داخلی رخ می‌دهد. در بسیاری از موارد، کم‌خونی می‌تواند با مصرف یک مکمل ساده آهن درمان شود اما در موارد جدی تر ممکن است نیاز به دریافت درمان‌های دیگر از سوی پزشک وجود داشته باشد.

سندرم رینود: افراد مبتلا به این سندرم اغلب سردی انگشتان دست را احساس می‌کنند. افراد مبتلا به این بیماری دارای رگ‌های خونی غیرعادی در دست‌ها هستند و شدت بروز نشانه‌های 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 رنگ‌پریدگی انگشتان، احساس خواب رفتن و سوزن سوزن شدن عضو پس از قرار گرفتن مجدد در محیط گرم.

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

مشکلات سیستم گردش خون: محدود شدن جریان خون به هر بخشی از بدن به ویژه اندام‌هایی 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.

سیگار کشیدن: اگر هنوز دلایل ترک سیگار برای تان کافی نیست، باید بدانید که نیکوتین موجود در سیگار منجر به انقباض سلول‌های خونی می‌شود و می‌تواند باعث ایجاد پلاک در عروق خونی شود. این روند کاهش جریان خون به اندام‌های پایانی مانند انگشتان را بیشتر می‌کند.

کمبود ویتامین ب ۱۲: 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 سلول‌های قرمز می‌شود. اگر شما گیاه خوار هستید ممکن است سردی انگشتان ناشی از فقر ویتامین ب ۱۲ را بیشتر حس کنید. با مصرف مکمل‌های ویتامین ب ۱۲ این مشکل برطرف می‌شود.

مصرف داروها: داروهای شما می‌تواند انگشتان شما را سرد کند. داروهای بسیاری وجود دارد که می‌تواند سلول‌های 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.

کم‌کاری تیروئید: اگر انگشتان و تان 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، یبوست و نوسانات وزن بخصوص در افراد بالای ۵۰ سال شود.

*وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی