

۴ عامل موثر در بروز "گرگرفتگی"

"گرگرفتگی" یکی از شایع‌ترین علائمی است که زنان در دوره یائسگی و پیش از آن تجربه می‌کنند هرچند به گفته متخصصان، یائسگی تنها عامل موثر در بروز گرگرفتگی نیست.

"گرگرفتگی" یکی از شایع‌ترین علائمی است که زنان در دوره یائسگی و پیش از آن تجربه می‌کنند هرچند به گفته متخصصان، یائسگی تنها عامل موثر در بروز گرگرفتگی نیست.

به گزارش ایسنا، در حقیقت این احتمال وجود دارد که تمامی افراد در هر سنی به این عارضه دچار شوند و حتی گرگرفتگی در مردان هم مشاهده می‌شود.

سایت "مدیکال دیلی" در مطلب تازه‌ای در این باره آورده است از جمله فاکتورهایی که می‌تواند موجب بروز گرگرفتگی شود شامل موارد زیر است:

بالا بودن وزن

کارشناسان معتقدند افرادی با شاخص توده بدنی بالاتر به لحاظ شدت و افزایش دفعات، بیشتر در برابر گرگرفتگی آسیب پذیر هستند. همچنین زنانی که دچار اضافه وزن و گرگرفتگی هستند می‌توانند از طریق ورزش و رژیم غذایی علائم خود را تسکین دهند.

آلرژی غذایی

تحقیقات نشان می‌دهد گرگرفتگی و علائم مشابه آن می‌تواند از آلرژی‌های غذایی نیز ناشی شود. همچنین نوشیدنی‌های الکلی و کافئین دار همچون چای و قهوه عامل محرک به حساب می‌آیند.

داروهای تجویزی

گرگرفتگی همچنین از عوارض جانبی مصرف داروهای از قبیل استروئیدها و داروهای افسردگی به حساب می‌آید.

اضطراب

اضطراب دارای فاکتوری فیزیولوژیکی است. با بالا رفتن ضربان قلب، فشار خون و انقباض ماهیچه‌ها، دمای بدن افزایش می‌یابد. همچنین ترشح اپی نفرین و آدرنالین در بدن این علائم را تشدید می‌کند و افزایش جریان خون موجب بالا رفتن دمای بدن می‌شود و به همین دلیل در مواقع نگران بودن و استرس داشتن فرد احساس گرما می‌کند.