

سردی دست و پا نشانه چیست؟

اینجا جملات پرتکراری است که بیشتر افراد دچار سردی اندام‌ها به‌طور مکرر از پزشکان و متخصصان می‌پرسند.



به گزارش نصر، اینها جملات پرتکراری است که بیشتر افراد دچار سردی اندام‌ها به‌طور مکرر از پزشکان و متخصصان می‌پرسند. برای این که بدانیم از دیدگاه طب سنتی چه دلایل و درمانی برای سردی اندام‌ها وجود دارد پای صحبت‌های دکتر مریم مشهدی، پزشک متخصص طب سنتی نشستیم.

طیف گسترده‌ای از دلایل در ایجاد سردی اندام‌ها موثرند و این اتفاق لزوماً با قرارگرفتن در معرض سرما مرتبط نیست. دلایل ایجادکننده سردی دست و پا به دو دسته دلایل با شیوع بیشتر و دلایل با شیوع کمتر تقسیم می‌شوند. دلایل با شیوع بیشتر شامل اضطراب و نگرانی، استعمال دخانیات، قاعدگی، کم‌خونی، مصرف برخی داروها، تیروئید، دیابت و کمبود انواع ویتامین‌هاست و از دلایل با شیوع کمتر، ابتلا به دو بیماری شریان‌های محیطی و لوپوس را می‌توان نام برد.

اضطراب و استعمال دخانیات

در شرح حال بسیاری از افرادی که سردی اندام‌ها را تجربه می‌کنند، دیده می‌شود این حالت بیشتر در مواقعی اتفاق می‌افتد که فرد دچار اضطراب و نگرانی است. برای از بین بردن این سردی و به منظور درمان، باید بیشتر بر حفظ آرامش و جلوگیری از ایجاد اضطراب بیجا توجه داشت.

نوعی از این بیماری به نام «پدیده رینود» است که طی آن به دلیل واکنش عروق خونی قسمت‌های انتهایی در مواجهه با سرما و اضطراب، دست‌ها و پاها بی‌حس می‌شوند و حتی تغییر رنگ می‌دهند. استفاده از سیگار نیز می‌تواند افراد را به تجربه احساس سردی اندام‌ها مستعد کند، به این دلیل که کیفیت خون‌رسانی به اعضای انتهایی بدن با استعمال سیگار کاهش می‌یابد.

قاعدگی و کم‌خونی

برخی خانم‌ها عنوان می‌کنند در ایام قاعدگی دچار سردی دست و پا می‌شوند. در دوران قاعدگی به دلیل از دست دادن خون و ایجاد ضعف ممکن است این حالت ایجاد شود. کم‌خونی از دلایل ایجاد سردی در اندام‌هاست. این مورد معمولاً با علائمی نظیر بی‌حالی، ضعف، خستگی، رنگ‌پریدگی و کمبود انرژی طی انجام فعالیت‌های روزمره همراه است.

با مراجعه به پزشک و انجام آزمایش خون می‌توان به تشخیص سپس درمان کم‌خونی پرداخت البته مصرف برخی داروها نیز به دلیل تأثیری که در تنگ یا گشادکردن عروق خونی محیطی دارند، مستعد ایجاد سردی اندام‌ها در افراد مصرف‌کننده هستند که بهتر است با پزشک تجویزکننده در این مورد مشورت شود.

بیماری زمینه‌ای و کمبود ویتامین

مشکلات تیروئید می‌تواند علائمی مانند بی‌حالی، اضافه وزن، سردی اندام‌ها و... ایجاد کند. در افراد مبتلا به دیابت نیز به خصوص کسانی که کنترل قند خوبی ندارند، به دلیل آسیب به اعصاب انتهایی یا ایجاد اختلال در گردش خون، ممکن است سردی اندام‌ها دیده شود البته کمبود برخی ویتامین‌ها مثل ویتامین‌های گروه B هم می‌تواند باعث اختلالاتی مانند گزگز و سوزن سوزن شدن دست و پا یا احساس سردی و کرختی اندام‌ها شود.

در صورت کمبود این ویتامین می‌توان از طریق اصلاح برنامه غذایی و مصرف مکمل‌های خوراکی یا تزریقی این کمبود را تأمین کرد. به یاد داشته باشید شیوع سردی در شیرخواران هم بالاست. به دلیل این که نوزادان نسبت سطح بدن به وزن‌شان بیشتر از بزرگسالان و مقدار دمایی که شیرخوار از طریق پوست از دست می‌دهد زیادتر است، این عامل می‌تواند سبب ایجاد سردی در انتهای اندام‌های شیرخوار شود که اغلب جای نگرانی نیست.

درمان سردی دست و پا از دیدگاه طب سنتی

در فردی که از سردی اندام‌ها شاکی است همه دلایل ایجادکننده مدنظر قرار می‌گیرند و اغلب در شرح حالی که از بیمار گرفته می‌شود، نشانه‌هایی از ضعف عمومی مشاهده می‌شود.

ضعف در دیدگاه طب سنتی لزوماً به معنی کم‌خونی یا کمبود آهن نیست. هر عاملی می‌تواند سبب اختلال در خون‌رسانی به عضو و ایجاد احساس سردی در اندام‌ها شود.

برای مثال اگر فردی کم‌تحرک بوده یا سبک زندگی مناسبی نداشته باشد، خون رقت و توانایی کافی برای رسیدن به اندام انتهایی را ندارد و می‌تواند علائمی مثل سردی دست و پا بروز کند.

در کنار اقدامات درمانی و دارویی با توجه به هر فرد، انجام برخی درمان های موضعی و عمومی می تواند در برطرف شدن سردی اندام ها موثر باشد:

انجام فعالیت های بدنی روزانه در حدی که ضربان قلب بالا برود، بدن به تعریق افتد، تنفس تند شود و پشت و کف دست ها و پاها گرم شود. اگر در حین این فعالیت، احساس خستگی، عرق سرد یا خواب آلودگی ایجاد شود باید زمان ورزش کم شود. ورزش متعادل به افزایش خون رسانی به اندام های انتهایی و کاهش سردی بدن کمک شایانی می کند.

خواب و بیداری در ساعات متناسب با ساعت فیزیولوژیک بدن. خواب در ابتدای شب و بیداری در ابتدای صبح و در طول روز نخواستن در تنظیم تعادل عملکرد بدن مفید است.

روغن مالی دست ها و پاها از مچ دست تا نوک انگشتان با روغن هایی مثل زیتون، کنجد و سیاهدانه، دو بار در روز می تواند در گرم کردن اندام ها موثر باشد.

پوشاندن انتهای دست و پاها به خصوص هنگام قرارگرفتن در معرض هوای سرد.

پرهیز از خوردن غذاهای بی کیفیت مانند فست فود، سرخ کردنی، سیب زمینی، الویه، ماکارونی و استفاده از غذاهایی که در بدن گرما و رطوبت نافذ و کافی و متعادل تولید می کند مانند گوشت گوسفند، نان برشته سیوس دار، شربت سکنجبین ملس، فرنی، حریره بادام، شیره انگور و....

به یاد داشته باشید برخی افراد به صورت ذاتی مستعد ایجاد سردی در دست و پا هستند که می توان با اقدامات پیشگیرانه تا حد زیادی از بروز آن جلوگیری کرد.