

چرا انگشتان سرد می‌شوند؟

گاهی اوقات در اثر استرس، دست‌ها و انگشتان سرد می‌شوند. عامل دیگری هم که کمتر شناخته شده است، ولی علت شایع سردی دست‌ها و انگشتان دست است، وضعیتی به نام «سندروم رینود» است.



گاهی اوقات در اثر استرس، دست‌ها و انگشتان سرد می‌شوند. عامل دیگری هم که کمتر شناخته شده است، ولی علت شایع سردی دست‌ها و انگشتان دست است، وضعیتی به نام «سندروم رینود» است.

سرد شدن دست‌ها و انگشتان در یک روز سرد و زمستانی، طبیعی است، ولی بعضی افراد در هوای معمولی هم دستشان سرد است. چرا؟

دلایلی که باعث سردی دست‌ها و انگشتان می‌شوند، شامل موارد زیر است:

1- گاهی اوقات در اثر استرس، دست‌ها و انگشتان سرد می‌شوند. مثلاً وقتی می‌خواهید در جایی استخدام شوید و منتظر نشسته‌اید تا نوبت مصاحبه شما برسد، دست‌های شما سرد و مرطوب می‌شوند. چرا؟

وقتی که شما استرس دارید یا از چیزی نگران هستید، سیستم عصبی شما باعث می‌شود رگ‌های خونی انتهایی بدن شما (مثل انگشتان دست و پا) تنگ شوند تا خون بیشتری از دست‌ها و پاها به سمت قلبتان برود. در این هنگام، دست‌های شما سرد و تر خواهند شد. افرادی که پیوسته تحت فشار عصبی هستند، اغلب دست‌های سردی دارند، مخصوصاً وقتی که سیگار می‌کشند، زیرا سیگار کشیدن روند کاهش جریان خون به سمت دست‌ها و پاها را بدتر می‌کند.

2- عاملی که کمتر شناخته شده است، ولی علت شایع سردی دست‌ها و انگشتان دست است، وضعیتی به نام «سندروم رینود» است. افرادی که دچار سندرم رینود هستند، دارای رگ‌های خونی غیرعادی در دست‌ها هستند. در این افراد در اثر کم‌ترین افت دمایی، دست‌ها و انگشتان، سرد و بی‌حس می‌شوند و حتی رنگ آن‌ها از سفید تا بنفش تغییر می‌کند.

این حادثه گاهی اوقات در اثر موضوع ساده‌ای مثل لمس کردن شیئی سرد برای چند ثانیه رخ می‌دهد. هر چند که علت دقیق این سندروم معلوم نیست، ولی 15 درصد افراد جامعه به درجات مختلفی از آن مبتلا هستند. این مشکل در بین خانم‌ها شایع‌تر از آقایان است.

3- در موارد نادری، سردی دست‌ها در اثر وجود مشکلات جدی‌تری مثل بیماری قلبی، التهاب مفاصل یا بیماری است که سیستم گردش خون را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما این مشکلات معمولاً علائم دیگری هم دارند.

توصیه‌ها :

1- باید سعی کنید مشکلی را که باعث سرد شدن دست‌ها و انگشتان دست می‌شود، مانند فشار عصبی و سندروم رینود، بدتر نکنید. کنترل استرس باعث می‌شود که سیستم عصبی، جریان خون به سمت دست‌ها را کم نکند. سیگار هم نباید بکشید. لباس‌های تنگ و چسبان نیز نباید بپوشید. وقتی که در هوای سرد از منزل خارج می‌شوید، حتماً دستکش بپوشید.

در بعضی موارد داروهای بلوکه کننده کانال کلسیم، برای درمان سردی دست‌ها و انگشتان در اثر سندروم رینود به کار می‌روند.

2- اگر همراه با سردی انگشتان دست، علائم دیگری نیز مشاهده کردید بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا از عدم وجود مشکلات جدی‌تر مثل بیماری قلب، التهاب مفاصل یا مشکلات گردش خون مطمئن شوید.