

Κρύα πόδια: Οι 4 συνηθέστερες αιτίες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Απλή ενόχληση ή σύμπτωμα κακής υγείας; Τα κρύα πόδια είναι ένα εξαιρετικά συχνό πρόβλημα, ιδίως στο γυναικείο πληθυσμό. Πέραν της ανάγκης να φοράτε κάλτσες τους περισσότερους μήνες του χρόνου, τι άλλο μπορεί να σημαίνει;

Ορισμένοι άνθρωποι έχουν απλώς αυξημένη ευαισθησία στο κρύο, το οποίο σημαίνει ότι τα άκρα τους θα είναι κρύα ακόμη κι όταν οι θερμοκρασίες δεν είναι πολύ χαμηλές. Αυτή είναι η συνηθέστερη και πιο ακίνδυνη αιτία. Δείτε μερικές ακόμη.

1. Αυξημένη εφίδρωση (υπεριδρωσία)

Η πατούσα διαθέτει πενταπλάσιους σε αριθμό ιδρωτοποιούς αδένες από το δέρμα στο υπόλοιπο πόδι. Όταν φοράμε παπούτσια για πολλές ώρες, είναι σίγουρο πως το πόδι θα ιδρώσει και ο ιδρώτας αποτελεί αγωγό της θερμότητας. Όταν η πατούσα χάνει θερμότητα, νιώθουμε ότι το πέλμα παγώνει. Το αυξημένο άγχος και ο υπερθυρεοειδισμός είναι δύο συχνές αιτίες της αυξημένης εφίδρωσης.

2. Κακή κυκλοφορία του αίματος

Το αίμα βοηθά να διατηρείται η θερμοκρασία του σώματος στα επιθυμητά επίπεδα. Εάν δεν κυκλοφορεί σωστά, ολόκληρο το σώμα και κυρίως τα άκρα δεν παραμένουν αρκετά ζεστά. Ο διαβήτης, η αθηροσκλήρωση και η περιφερική αρτηριοπάθεια συνδέονται άμεσα με την κακή κυκλοφορία του αίματος.

3. Βλάβη στα νεύρα

Η περιφερική νευροπάθεια είναι εξαιρετικά συχνή στα άτομα με διαβήτη. Πέρα από τα κρύα πόδια, τυπικά συμπτώματα της περιφερικής νευροπάθειας είναι η απώλεια αίσθησης στο πέλμα και το μούδιασμα στα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών.

4. Κατάχρηση αλκοόλ

Το αλκοόλ έχει αγγειοδιασταλτική δράση, δηλαδή κάνει τα αιμοφόρα αγγεία του σώματος να μεγαλώνουν σε διάμετρο. Όσο περισσότερο αίμα διοχετεύεται στα μεγαλύτερα αγγεία, η ροή αίματος στα πόδια μειώνεται.

Πηγή: onmed.gr