

## Κρύα χέρια: Ποιες είναι οι αιτίες και πότε πρέπει



Το να

έχετε κρύα χέρια, ακόμη και όταν δεν είστε σε ένα κρύο περιβάλλον δεν είναι κάτι ασυνήθιστο. Τα κρύα χέρια είναι ορισμένες φορές μία μέθοδος της φυσικής αντίδραση του σώματός σας για να ρυθμίσει την εσωτερική του θερμοκρασία και δεν θα πρέπει να σας προκαλεί ιδιαίτερη ανησυχία.

Αλλά εάν έχετε πολύ συχνά κρύα χέρια, ιδιαίτερα όταν αυτό συνοδεύεται και από αλλαγές στο χρώμα τους, τότε θα μπορούσε να είναι ένα προειδοποιητικό σημάδι για κάτι αρκετά πιο σοβαρό.

Για παράδειγμα, τα κρύα χέρια θα μπορούσε να σημαίνουν ότι έχετε κάποιο πρόβλημα με τα νεύρα ή την κυκλοφορία του αίματος ή κάποιο πρόβλημα με βλάβη των ιστών στα χέρια ή τα δάχτυλά σας.

**Άλλα συμπτώματα που πρέπει να προσέχετε σε περίπτωση που έχετε κρύα χέρια περιλαμβάνουν:**

- Κρύα πόδια ή δάχτυλα των ποδιών
- Αλλαγές στο χρώμα του δέρματος στα χέρια σας, όπως το μπλε ή λευκό δέρμα
- Αίσθηση μουδιάσματος ή μυρμήγκιασμα
- Ανοιχτές πληγές ή φουσκάλες με υγρό
- Δέρμα που είναι πιο σφιχτό και πιο σκληρό

### **Αίτια**

Αν και η αιτία για τα κρύα χέρια μπορεί να είναι κάτι πολύ απλό, όπως ένα κρύο περιβάλλον, ή η φυσική αντίδραση του σώματός σας για να διατηρήσει την φυσιολογική του θερμοκρασία, εντούτοις εάν έχετε τα συνεχιζόμενα προβλήματα

με κρύα χέρια, αυτό θα μπορούσε να οφείλεται σε μια σειρά από σοβαρές αιτίες.

**Δείτε ποιες σοβαρές παθήσεις συνδέονται με τα κρύα χέρια:**

- Αναιμία
- Νόσος του Buerger
- Διαβητική υπογλυκαιμία
- Κρυοπάγημα
- Λύκος
- Νόσος του Raynaud
- Σκληρόδερμα

**Πότε πρέπει να δείτε ένα γιατρό για τα μόνιμως κρύα χέρια σας**

Κάντε ένα ραντεβού για να δείτε το γιατρό σας αν έχετε απορίες σχετικά με τα διαρκώς κρύα χέρια σας. Ο γιατρός σας μπορεί να ελέγξει αν το φαινόμενο αυτό προκαλείται από πρόβλημα με την κυκλοφορία του αίματος ή τα νεύρα. Η θεραπεία στοχεύει στην υποκείμενη αιτία που προκαλεί τα κρύα χέρια. Ανάλογα με την πάθησή σας, ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει αλλαγές στον τρόπο ζωής, για να βοηθήσει στην βελτίωση των συμπτωμάτων.

**Πηγές:** [mayoclinic.org](http://mayoclinic.org)- [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)