

Γιατί έχετε συχνά κρύα πόδια - Τι δείχνει για την υγεία σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν

έχετε προσέξει ότι τα πόδια σας είναι σχεδόν πάντοτε κρύα, ακόμα και όταν φοράτε κάλτσες, τότε αυτό μπορεί να υποδεικνύει αρκετά διαφορετικά πράγματα για την υγεία σας.

Ένας πολύ κοινός λόγος που κάποιοι άνθρωποι έχουν κρύα πόδια είναι η κακή κυκλοφορία του αίματος, πράγμα που σημαίνει ότι δεν φτάνει αρκετό αίμα στα πόδια σας για να τα ζεστάνει (ή σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτό συμβαίνει και στα χέρια σας).

Αυτό μπορεί να προκληθεί από την καθιστική ζωή (δουλειά γραφείου) και μπορεί συχνά να αντιμετωπιστεί αν βάλετε στο πρόγραμμα να περπατάτε λίγο παραπάνω καθημερινά. Η κακή κυκλοφορία μπορεί επίσης να είναι αιτία θρομβώσεων του αίματος και μπορεί να οδηγήσει και σε άλλα προβλήματα υγείας. Εάν νομίζετε ότι αυτό είναι το πρόβλημα, τότε πρέπει να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.

Μια άλλη συνηθισμένη αιτία για τα κρύα πόδια είναι η υπολειτουργία του θυρεοειδούς. Είναι κάτι που συμβαίνει πιο συχνά στις γυναίκες παρά στους άνδρες. Ο υποθυρεοειδισμός μπορεί να προκαλέσει κρύα πόδια και κρύα χέρια, κόπωση,

απώλεια μαλλιών και αύξηση του σωματικού βάρους, μεταξύ άλλων συμπτωμάτων. Εάν έχετε ένα πρόβλημα στον θυρεοειδή και ακολουθείτε κάποια φαρμακευτική αγωγή γι' αυτό, αλλά εξακολουθείτε να έχετε κρύα χέρια και πόδια, θα μπορούσατε να έχετε το σύνδρομο Raynaud. Το σύνδρομο Raynaud χαρακτηρίζεται από απώλεια της ροής του αίματος στα χέρια και τα πόδια που προκαλείται από σπασμένα αιμοφόρα αγγεία.

Μερικοί άνθρωποι με κρύα πόδια μπορεί να έχουν περιφερική νευροπάθεια, κατά την οποία, το άτομο μπορεί να έχει αίσθημα κρύου στα χέρια και τα πόδια χωρίς, ωστόσο, τα χέρια ή τα πόδια του να είναι στην πραγματικότητα κρύα στην αφή. Άλλα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν μούδιασμα, μυρμήγκιασμα, ή αίσθηση καψίματος στα άκρα. Η περιφερική νευροπάθεια είναι συνήθως σημάδι κάποιας άλλης υποκείμενης νευρικής βλάβης, που προκαλείται από ασθένειες όπως ο διαβήτης, η έκθεση σε τοξίνες, οι μολύνσεις, ή οι ανεπάρκειες βιταμινών. Αν υποψιάζεστε ότι αυτό μπορεί να είναι το πρόβλημα, ενημερώστε το γιατρό σας αμέσως, διότι η αναμονή μπορεί να επιδεινώσει τη νευρική βλάβη.

Πηγές: [www.mnn.com- iatropedia.gr](http://www.mnn.com-iatropedia.gr)