

Κρυώνετε συνέχεια; Δείτε τι μπορεί να φταίει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Δείτε

τι φταίει και κρυώνετε συνεχώς

Εάν μονίμως ζητάτε να ανεβάσουν τον θερμοστάτη στον χώρο εργασίας σας ή τους χειμερινούς μήνες δεν μπορείτε να ξεκολλήσετε από το καλοριφέρ, μάλλον είναι καιρός να αναρωτηθείτε γιατί κρυώνετε συνέχεια.

Τα πουλόβερ, οι κουβέρτες και το ζεστό τσάι είναι προσωρινές μόνο λύσεις στο πρόβλημά σας, οπότε πρέπει να αναζητήσετε τις βαθύτερες αιτίες που ευθύνονται για το μόνιμο αίσθημα κρύου.

– Διαταραχές αίματος

Η πάθηση που συνδέεται συχνότερα με το αίσθημα κρύου είναι η αναιμία. Η αναιμία είναι αποτέλεσμα του πολύ χαμηλού αριθμού ερυθρών αιμοσφαιρίων, τα οποία μεταφέρουν οξυγόνο σε κάθε κύτταρο του σώματος. Μία από τις λειτουργίες των ερυθρών αιμοσφαιρίων είναι να ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του σώματος. Τυπικά συμπτώματα της αναιμίας είναι τα παγωμένα άκρα, η κόπωση, η

δύσπνοια και η ζαλάδα. Η αναιμία μπορεί να οφείλεται σε ποικίλες υποκείμενες αιτίες, όπως η έλλειψη σιδήρου, διάφορες λοιμώξεις και η νεφροπάθεια ή να έχει κληρονομική βάση.

Μια άλλη πάθηση που συνδέεται με το αίμα και οδηγεί στο αίσθημα κρύου είναι η υπόταση. Όταν τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης είναι χαμηλά, φτάνει λιγότερο αίμα –άρα και οξυγόνο– στα διάφορα όργανα και στα άκρα. Τα συμπτώματα της υπότασης μοιάζουν με αυτά της αναιμίας και περιλαμβάνουν: ζαλάδα, τάση λιποθυμίας, κόπωση, ναυτία και θολή όραση.

Τέλος, το αίσθημα κρύου μπορεί να οφείλονται στο σύνδρομο Ρεϊνό, το οποίο χαρακτηρίζεται από συστολή των αιμοφόρων αγγείων, κυρίως στα άκρα, και συνεπάγεται συνήθως μελάνιασμα, πρήξιμο και/ή ακαμψία των δαχτύλων. Το σύνδρομο Ρεϊνό πυροδοτείται από παθήσεις όπως ο λύκος, από το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα ή απλώς από τις χαμηλές θερμοκρασίες.

– Διαταραχές αδένων

Μια δυσλειτουργία στον θυρεοειδή ή στην υπόφυση (αδένας του εγκεφάλου) μπορεί να ευθύνεται για το αίσθημα κρύου. Συγκεκριμένα, το αίσθημα προκύπτει όταν κάποιος από τους δύο αδένες υπολειτουργεί. Μια αυτοάνοση διαταραχή ή η έκθεση σε ακτινοβολία είναι δύο συνήθεις αιτίες του υποθυρεοειδισμού, ενώ ο υποϋποφυσισμός μπορεί να είναι κληρονομικός ή να προκύψει λόγω τραυματισμού στο κεφάλι, χειρουργείου στο κεφάλι, λοίμωξης (π.χ. μηνιγγίτιδα) ή εγκεφαλικού.

– Ψυχικές παθήσεις

Όταν αντιμετωπίζουμε έντονο στρες ή άγχος, το αίμα κατευθύνεται κυρίως προς τα ζωτικά όργανα και απομακρύνεται από τα άκρα. Επίσης, αίσθημα κρύου εκδηλώνουν συχνά τα άτομα με νευρική ανορεξία, αφού η έλλειψη τροφής οδηγεί σε υπόταση και σημαντική επιβράδυνση του μεταβολικού ρυθμού, δύο παράγοντες που ρίχνουν τη μέση θερμοκρασία του σώματος.

– Άλλες παθήσεις

Το αίσθημα κρύου μπορεί να αποτελεί επακόλουθο σύμπτωμα διαφόρων. Για παράδειγμα, η διαβητική νεφροπάθεια, δηλαδή η δυσλειτουργία των νεφρών ως επιπλοκή του διαβήτη, μπορεί να οδηγήσει στην αναιμία και κατ' επέκταση να προκαλεί το αίσθημα κρύου.

Πηγή: [.onlycy.com](http://onlycy.com)