

## ۶ دلیل سردی پاها که باید آنها را جدی بگیریم

بسیاری از افراد اغلب پاها و دستان سردی دارند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که این سردی ممکن است یک ویژگی ارثی باشد. هنگامی که دمای مرکزی بدن کاهش می‌یابد، رگ‌های خونی کوچک در دست‌ها و پاها منقبض می‌شوند.

به گزارش سایت خبری پرسون، بسیاری از افراد اغلب پاها و دستان سردی دارند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که این سردی ممکن است یک ویژگی ارثی باشد.

بسیاری از افراد اغلب پاها و دستان سردی دارند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که این سردی ممکن است یک ویژگی ارثی باشد. هنگامی که دمای مرکزی بدن کاهش می‌یابد، رگ‌های خونی کوچک در دست‌ها و پاها منقبض می‌شوند. این کار خون را از اندام‌های بیرونی ما دور می‌کند تا بخش‌های داخلی بدن را گرم نگه دارد. افراد لاغر و کسانی که چربی کمتری دارند، بیشتر این حالت را تجربه می‌کنند.

کاهش دما، بخصوص در فصول سرد سال، علت اصلی سردی پاها است. در هوای سرد، بدن با انقباض رگ‌های خونی در اندام‌ها به کاهش دما واکنش نشان می‌دهد. این شرایط به طور معمول برای همه پیش می‌آید، اما در برخی افراد شایع‌تر است و حتی با متعادل‌سازی دما نیز رفع نمی‌شود. اگرچه سردی پاها شرایطی نیست که نگران آن باشید، اما اگر پاها یا شما همیشه سرد است، می‌تواند نشان دهنده یک وضعیت جدی‌تر باشد.

سردی پا علل گوناگونی دارد؛ از جمله شایع‌ترین دلایل بروز آن می‌توان به واکنش بدن به دما، بیماری‌هایی مانند دیابت، سندرم خستگی، کم‌کاری تیروئید، کم‌خونی و نوروپاتی محیطی مزمن اشاره کرد.

### ۱. گردش خون ضعیف

گردش خون ضعیف از شایع‌ترین دلایل سردی پا در فصول سرد است. با کاهش دما، بدن برای گرم نگه‌داشتن هسته مرکزی سخت کار می‌کند. در چنین وضعیتی، رگ‌های خونی در اندام‌های خارجی منقبض می‌شوند تا گردش خون را در قسمت مرکزی بدن محدود کنند. سردی پاها نیز به دلیل همین انقباض عروق خونی است.

### ۲. کم خونی

کم‌خونی به وضعیتی اطلاق می‌شود که سطح گلبول‌های قرمز طبیعی در بدن فرد بسیار کم باشد. کم‌خونی می‌تواند به دلیل کمبود آهن، ویتامین B۱۲ یا حتی بیماری مزمن کلیوی باشد. کم‌خونی یکی از دلایل عمده سردی دست‌ها و پاها است.

### ۳. دیابت

دیابت به خودی خود عاملی برای ضعف یا اختلال در گردش خون در برخی اندام‌ها به خصوص پاها یا دست‌ها است. سطوح غیرطبیعی قند خون می‌تواند باعث انقباض رگ‌ها و کاهش خون‌رسانی به بافت‌ها شود که این حالت منجر به سردی پاها می‌گردد.

### ۴. نوروپاتی محیطی

سیستم عصبی محیطی از کلیه اعصاب بدن، به جز مغز و نخاع، تشکیل شده است؛ هر مشکلی که باعث آسیب عصبی در سیستم عصبی محیطی شود، از آن با عنوان نوروپاتی محیطی یاد می‌شود. علائم این بیماری ابتدا در پا ظاهر می‌شود و بسیاری از افراد مبتلا، در پاها یا خود احساس سرما، گزگز، سوزش یا خارش دارند. دیابت یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به نوروپاتی محیطی است. با این حال بیماری‌های کبدی یا کلیوی، سابقه خانوادگی و کم‌خونی نیز در ابتلا به این بیماری نقش دارند.

### ۵. کم کاری تیروئید

غده تیروئید کم‌کار، سطح پایینی از هورمون‌های تیروئید تولید می‌کند که این شرایط بر متابولیسم تأثیر منفی می‌گذارد. بنابراین گردش خون، ضربان قلب و دمای بدن نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند و منجر به سردی پاها می‌شوند.

### ۶. بیماری شریان محیطی (PAD)

سردی دست‌ها و پاها، به‌ویژه در افراد مسن، ممکن است ناشی از PAD یا تنگی عروق محیطی (مانند سرخرگ) باشد. این وضعیت زمانی اتفاق می‌افتد

که شریان‌ها به واسطه پلاک‌هایی که در دیواره‌های سرخرگ تشکیل می‌شود، باریک یا مسدود شوند.

اگر سردی پا با علائم دیگری مانند تغییر رنگ پوست، بی‌حسی یا احساس سوزن سوزن شدن، زخم، تاول یا سفت شدن پوست همراه است، فوراً به پزشک مراجعه کنید.