کد خبر: ۴۴۲۲۱۶
جمعه ۲۵ آذر ۱۴۰۱ ۱۹:۱۸

سرد شدن دست نشانه چیست ؟

سرد شدن دست‌ها در شرایطی که آب و هوای محیط در دمای پایینی قرار دارد، یک پدیده معمول است. ولی در حالتی که حتی دما گرم یا آب و هوا به صورت معتدل است، رخ دادن این اتفاق مشکوک است و باید ریشه‌یابی شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، علت سرد شدن دست ها چیست؟ چرا دست‌هایم همیشه سرد است؟ در پاسخ به این پرسش ابتدا باید گفت سرد شدن دست‌ها در شرایطی که آب و هوای محیط در دمای پایینی قرار دارد، یک پدیده معمول است. ولی در حالتی که حتی دما گرم بوده یا آب و هوا به صورت معتدل باشد، رخ دادن این اتفاق مشکوک بوده و باید ریشه‌یابی شود. در این مطلب می‌خواهیم با تشریح این مشکل، به بررسی علل و برخی راهکارها در رفع آن بپردازیم.

سرد شدن دست نشانه چیست ؟

سردی دست‌ها یکی از مشکلاتی است که حتی زمانی که در یک محیط با دمای پایین نیز قرار ندارید، ممکن است رخ دهد. در این حالت ابتدا باید گفت سردی دست بخشی از واکنش طبیعی است که بدن برای تنظیم دمای خود انجام می‌دهد. این اتفاق می‌تواند تنها در صورتی که دستان شما همیشه به این وضعیت قرار می‌گیرند، یک زنگ خطر یا هشدار باشد. از جمله مشکلاتی که معمولا می‌توان به عنوان علت سرد شدن دست ها بیان کرد، باید به بیماری‌های اعصاب، آسیب بافت دست و انگشتان، گردش خون و غیره اشاره کرد.

هچنین لازم است در شرایط مختلف به این وضعیت توجه کنید. به عنوان مثال داشتن این نشانه‌ها در زمانی که دست در معرض هوای بسیار سرد قرار دارد، می‌تواند همراه با یخ زدگی نیز باشد. از جمله علائم دیگری که در کنار یافتن علت سرد شدن دست ها، مهم است که آنها را نیز در نظر بگیرید می‌توان گفت:

بی حسی و سوزش
سرد شدن پا و انگشتان آن
زخم‌های باز و تاول
تغییرات رنگ پوست از جمله آبی و سفید شدن آن
سفت شدن یا سخت شدن پوست

حال در ادامه با ما باشید تا به بررسی علت سرد شدن دست ها بپردازیم.

گفتیم که علت سرد شدن دست‌ها می‌تواند برحسب شرایط شما متفاوت باشد. در برخی موارد این موضوع یک واکنش طبیعی به دمای محیط یا تنظیم دمای بدن است. اما ممکن است برخی از افراد در کنار آن نشانه‌هایی داشته باشند، مشکلات پس زمینه‌ای دارند و یا غیره. در ادامه می‌خواهیم به بررسی مواردی که می‌توان آنها را علت سرد شدن دست ها بیان کرد، بپردازیم که عبارتند از:

کم خونی: یکی از موارد مهم در ریشه یابی و علت سرد شدن دست ها، کمبود هموگلوبین است که نقش انتقال اکسیژن را برعهده دارد. در این حالت کم خونی می‌تواند منجر به سرد شدن این قسمت از بدن شده و نیز با علائم دیگری نیز همراه باشد. از جمله خستگی، سردرد، سرگیجه، پوست رنگ بپریده، احساس ضعف و غیره. از سوی دیگر کم خونی می‌تواند ناشی از مشکلات متفاوتی باشد از جمله از دست دادن خون در دوران قاعدگی، خونریزی، اختلالات گوارشی یا سرطان و غیره که باعث می‌شود تا شما به طور جداگانه به حل آن بپردازید.

فشار خون پایین: مورد دیگری که می‌توان آن را در لیست علت سرد شدن دست ها بیان کرد، پایین بودن فشار خون است. این مشکل خود می‌تواند دلایل پس زمینه‌ای مختلفی داشته باشد. از جمله کم آبی بدن، اختلالات درون غددی، عوارض برخی داروها و غیره. عدم خون‌رسانی صحیح توسط اندام‌های بدن در این شرایط، خود عاملی است که منجر به سرد شدن انگشتان دست شما خواهد شد. اگر در کنار داشتن این وضعیت، علائمی مانند تهوع، تاری دید، ضعف و گیجی و نیز خستگی دارید، بهتر است به یک فوق تخصص فشار خون مراجعه کنید.

بورگر: یکی دیگر از احتمالاتی که می‌تواند در زمینه سرد شدن دست‌ها رخ دهد، آن است که رگ‌های خونی دست و پا ملتهب شده و یا حتی مسدود شوند. در این حالت است ممکن است مشکلاتی از جمله قانقاریا، تخریب بافت پوست، عفونت و غیره رخ دهند.

دیگر موارد مهم در علت سرد شدن دست ها

در ادامه بررسی لیست علل سرد شدن دست ها، همچنین موارد دیگری را نیز می‌توان بیان کرد که از جمله آنها باید گفت:

سرمازدگی: یخ زدن دست‌ها و یا سرد شدن آن از دیگر نشانه‌هایی است که می‌توان آن را به علت سرمازدگی دانست. در این حالت فرد می‌تواند در دمای پایین قرار گیرد و پوست را چندین بار دچار این مشکل کند. به این مورد توجه کنید که در صورت پیشرفت سرمازدگی، می‌توان احتمال آسیب به ماهیچه‌ها و بافت پوست را نیز در نظر داشت که تا استخوان‌ها نیز پیش می‌رود. مشکلات دیگری که با وقوع سرمازدگی در بدن شما رخ می‌دهند، عبارتند از بیماری رینود، ضعف سیستم گردش خون در دست و غیره.

لوپوس: یک مشکل خود ایمنی در بدن است که می‌تواند منجر به التهاب شده و سیستم بدن براثر آن به بافت‌ها و اعضای بدن حمله کند.

کم کاری تیروئید: از دیگر عللی که برای این مشکل ذکر شده است، باید به کم کاری تیروئید اشاره کرد که می‌تواند تحمل سرما را برای افراد سخت‌تر کند. این مشکل همچنین با کسالت‌های دیگری که ممکن است فرد داشته باشد اعم از آرتریت، لوپوس، سندرم شوگرن ارتباط خواهد داشت.

استرس و اضطراب: استرس یکی از مشکلات بسیار مهم برای جامعه کنونی است که می‌تواند حالات نامناسبی را برای بدن شما ایجاد کند. از جمله قرار گرفتن بدن در حالت گریز، نوسانات آدرنالین و غیره. این موارد باعث می‌شوند تا سلول‌های خونی اندام‌های پایانی منقبض شده و انگشتان و دست‌ها سرد شوند.

راه‌های پیشگیری از سرد شدن دست ها

با بررسی موارد مختلفی که در بخش علت سرد شدن دست ها بیان شد، حال می‌خواهیم به ارائه راهکارهایی بپردازیم که می‌توانند در جلوگیری از این مشکل کمک کنند. با این حال توصیه ما در بررسی و ارزیابی همه بیماری‌ها آن است که از یک پزشک متخصص استفاده کنید و با ریشه یابی مشکل، بهترین درمان را در کمترین زمان ممکن انجام دهید.

آهن: یکی از راهکارهایی که توصیه می‌شود تا علت سرد شدن دست ها برطرف شود، مصرف خوراکی‌هایی است که دارای ماده آهن هستند. در این حالت می‌توان مشکل کم خونی را تا حدی پیشگیری کرد تا سرد شدن دست‌ها برطرف شوند.

پوشش کافی: همانطور که گفتیم، ممکن است دست‌ها به خاطر آب و هوای محیط دچار سردی همیشگی باشند. در این حالت می‌توان یکی از بهترین راهکارها را پوشیدن دستکش و یا لباس کافی دانست تا از شدت آن کاسته شده و کمتر اذیت کننده باشد.

جبران ویتامین B۱۲: یکی از مواردی که در لیست علت سرد شدن دست ها مهم هستند، کمبود ویتامین بی ۱۲ گزارش شده است. در این حالت کاهش این مشکل می‌تواند منجر به حس گزگز در دست و پاها شود و برای رفع آن می‌توان به مواد غذایی مختلفی اشاره کرد. از جمله گوشت، تخم مرغ، محصولات لبنی، ماهی و غیره. این نوع روش پیشگیری به خصوص برای کسانی که گیاه خوار هستند بسیار کمک کننده خواهد بود.

کاهش داروها: داروها یکی از عللی هستند که منجر به سردی دست می‌شوند. چراکه عوارض جانبی آنها می‌تواند عروق خونی را منقبض کرده و موجب مشکلاتی اعم از رینولد و یا سردی دست شود. بنابراین بهتر است برای تجویز داروهای خود و بررسی عوارضی که دارند، حتما از یک متخصص مشورت بگیرید.

راه های درمان سردی دست ها

حال که به بررسی علت سرد شدن دست ها پرداختیم و با این قضیه بیشتر آشنا شدیم، باید به دنبال راهکارهای درمان آن باشیم. در این صورت شما می‌توانید ابتدا به یک دکتر عمومی مراجعه کرده و از او بخواهید با معاینه اولیه، شما را به یک متخصص ارجاع دهد. به طور معمول دکتری که برای این مشکل می‌تواند انتخاب مناسبی باشد، یک متخصص داخلی است. در این حالت فرد می‌تواند با بررسی علت سرد شدن دست ها، مشکلاتی که در خون‌رسانی و یا رگ‌ها وجود دارند، سابقه بیماری‌های شما مشکل را به طور دقیق‌تر تشخیص دهد.

مجموعه راهکارهای درمانی برای این مشکل به طور معمول به دو دسته تقسیم می‌شوند. یا پزشک با یکسری داروها، تلاش می‌کند تا مشکلات پس زمینه‌ای که منجر به این بیماری شده است، که بخشی از آنها در ادامه بیان شد، را برطرف کند. از سوی دیگر ممکن است توصیه‌هایی برای تغییر سبک زندگی شما ارائه شود که به تدریج می‌تواند در بهبود علائمی که این مشکلات را به وجود می‌آورند بسیار مناسب باشد.

منبع: برترین‌ها