



Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπεύτρια/Ογκολόγος
(www.akoslife.com)



Γιατί έχω κρύα πόδια;

Αν και τα κρύα πόδια πρωταγωνιστούν σε πολλές χιουμοριστικές ιστορίες, τα παγωμένα πέλματα και δάχτυλα, τα οποία παράλληλα μουδιάζουν, συνήθως προειδοποιούν για κακή κυκλοφορία του αίματος και άρα για σειρά παθήσεων που την προκαλούν.

Διαβήτης. Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα εμποδίζουν τα νεύρα να αποστέλλουν σωστά τα απαραίτητα σήματα, οπότε τα άκρα παγώνουν ή πονούν. Τα παγωμένα άκρα σε αυτή την περίπτωση οφείλονται σε βλάβη που έχει προκληθεί στα νεύρα.

Περιφερική νευροπάθεια. Αισθανόμαστε ότι έχουμε κρύα άκρα αν και αυτό δεν προκύπτει κατά την αφή τους. Παράλληλα τα άκρα μουδιάζουν, μυρμηγκιάζουν ή υπάρχει αίσθηση καψίματος. Η περιφερική νευροπάθεια οφείλεται συνήθως σε νευρική βλάβη που προκαλούν διαβήτης, αλλά και η έκθεση σε τοξίνες, μολύνσεις ή η ανεπάρκεια βιταμινών. Ζητήστε ιατρική συνδρομή χωρίς καθυστέρηση.

Χιονίστρες. Τις προκαλεί η έκθεσή μας στο κρύο και οφείλονται στην εναλλαγή κρύου και

ζέστος. Πρόκειται για επίπονες φλεγμονές μικρών αιμοφόρων αγγείων του δέρματος. Όταν από εξωτερικές χαμηλές θερμοκρασίες βρεθούμε απότομα σε θερμαινόμενο χώρο, αυτή η απότομη αλλαγή μπορεί να προκαλέσει γρήγορη διαστολή των μικρών αιμοφόρων αγγείων κάτω από το δέρμα. Δεν υπάρχει όμως αντίστοιχη διαστολή των μεγαλύτερων αγγείων της ευρύτερης περιοχής, οπότε εμποδίζεται η ομαλή ροή του αίματος και προκαλείται διαρροή αίματος στους γύρω ιστούς.

Σύνδρομο Ρεϊνό. Η συγκεκριμένη πάθηση επηρεάζει την παροχή αίματος κυρίως σε παλάμες και πέλματα αλλά και σε άλλα μέρη του σώματος. Πρώτος την αναγνώρισε τον 19ο αι. ο Γάλλος γιατρός Moris Ρεϊνό και πήρε το όνομά του. Όταν η θερμοκρασία είναι χαμηλή ή υπάρ-

χει έντονο σπρες, τα αιμοφόρα αγγεία συσπώνονται ανεξέλεγκτα και παρεμποδίζεται η ομαλή κυκλοφορία του αίματος. Η περιοχή στην οποία εκδηλώνεται το σύνδρομο, αρχικά γίνεται λευκή και στη συνέχεια μελανιάζει. Όταν ολοκληρωθεί το επεισόδιο- κατά τη διάρκεια του οποίου τα άκρα πονούν ή μουδιάζουν- τα άκρα επανέρχονται στη φυσιολογική τους κατάσταση και αποκτούν ένα κοκκινωπό χρώμα. Συνήθως δεν υπάρχει φανερή αιτία, αν και μπορεί να ευθύνονται αυτοάνοσες νόσοι (ρευματοειδής αρθρίτιδα ή σκληρόδερμα).

Υποθυρεοειδισμός. Οι ορμόνες που παράγει ο θυρεοειδής, ελέγχουν τον ρυθμό λειτουργίας των κυττάρων. Όταν ο θυρεοειδής υπολειπεται, επιβραδύνουν οι βιολογικές λειτουργίες και είμαστε ευαίσθητοι στο κρύο. Παράλληλα, μπορεί να εκδηλωθούν μόνιμη κόπωση, δυσκοιλιότητα κι αύξηση του βάρους χωρίς προφανή αιτία.

Ανορεξία. Όταν ο καρδιακός ρυθμός επιβραδύνεται -ως αποτέλεσμα του χαμηλού βάρους- το αίμα δεν κυκλοφορεί σωστά.

Ακροκυάνωση. Είναι συχνότερη στις γυναίκες και προκαλεί μελάνιασμα στα άκρα. Αν και δεν συνοδεύεται από πόνο όπως το σύνδρομο Ρεϊνό, εκτιμάται ότι οφείλεται σε στένωση των μικρών αιμοφόρων αγγείων σε παλάμες, πέλματα και πρόσωπο.

Καθιστική ζωή. Συμβάλλει στην κακή κυκλοφορία του αίματος. Το καθημερινό περπάτημα με τα κατάλληλα παπούτσια για μισή με μία ώρα την ημέρα, προσφέρει πολλαπλά οφέλη.

Κρατήστε τα πόδια σας ζεστά

Ακόμη κι αν δεν είναι παθολογικά τα αίτια που προκαλούν αίσθημα κρύου στα πόδια, τα ζεστά άκρα βοηθούν να διατηρηθεί η επιθυμητή θερμοκρασία και στο υπόλοιπο σώμα. Όπως αναφέρουν μελέτες, τα κρύα άκρα αυξάνουν τον κίνδυνο λοίμωξης. Η πτώση της θερμοκρασίας επιβραδύνει την κίνηση των τριχιδίων στο εσωτερικό της μύτης τα οποία λειτουργούν ως φίλτρο για τους παθογόνους μικροοργανισμούς. Έτσι, εισβάλλει ευκολότερα ο ιός στο σώμα και δραστηριοποιείται. Να σημειωθεί ότι η σωματική άσκηση διατηρεί την επιθυμητή θερμοκρασία στα άκρα, οπότε ασκηθείτε!

Απολαύστε τα λαχανικά του φθινοπώρου!

Μην αντισταθείτε ν' απολαύσετε τα λαχανικά του φθινοπώρου και να επωφεληθείτε από τη διατροφική τους αξία.

❖ **Σπανάκι.** Με 13 φλαβονοειδή και αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση. Η βιταμίνη Κ στο σπανάκι, ενισχύει οστά και καρδιά και προστατεύει τα μάτια από τον καταρράκτη.

❖ **Μπρόκολο.** Σύμμαχος κατά του καρκίνου με βιταμίνες C, A, E, B1, B2, B3, B5, B6, φυλλικό οξύ, φυτικές ίνες, μαγγάνιο, κάλιο, φώσφορο, μαγνήσιο, πρωτεΐνες, ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, σίδηρο, ασβέστιο και ψευδάργυρο.

❖ **Πράσα.** Συμβάλλουν στη μείωση της κα-

κής χοληστερίνης (LDL) αυξάνουν την καλή (HDL), που σταθεροποιεί το σάκχαρο στο αίμα και έχει αντικαρκινική δράση. Ανήκουν στην ίδια οικογένεια με σκόρδο και κρεμμύδι και είναι πλούσια σε μαγγάνιο, βιταμίνες C, B6, σίδηρο και φυλλικό οξύ.

❖ **Πράσινα φασολάκια.** Με άφθονη βιταμίνη Κ, με αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Περιέχουν βιταμίνες C, Κ, Α, μαγγάνιο, φυτικές ίνες, κάλιο, φυλλικό οξύ, σίδηρο, μαγνήσιο, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, χαλκό, ασβέστιο, φώσφορο, πρωτεΐνες, ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και νιασίνη. Προστατεύουν την καρδιά, συμβάλ-

λουν στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου και ενισχύουν ανοσοποιητικό, δέρμα και μνήμη.

❖ **Μελιτζάνες.** Με αντιοξειδωτική δράση και αντιμικροβιακές ιδιότητες, μειώνουν την κακή χοληστερόλη (LDL). Πλούσιες σε φυτικές ίνες, κάλιο, μαγγάνιο, βιταμίνες Β1, Β3, Β6, φυλλικό οξύ και μαγνήσιο.

❖ **Γλυκοπατάτες.** Πλούσιες σε αντιοξειδωτική βήτα-καροτίνη, που επιβραδύνει τη διαδικασία της γήρανσης. Περιέχουν βιταμίνες Α, C, Β6, μαγγάνιο, χαλκό, φυτικές ίνες, κάλιο και σίδηρο.