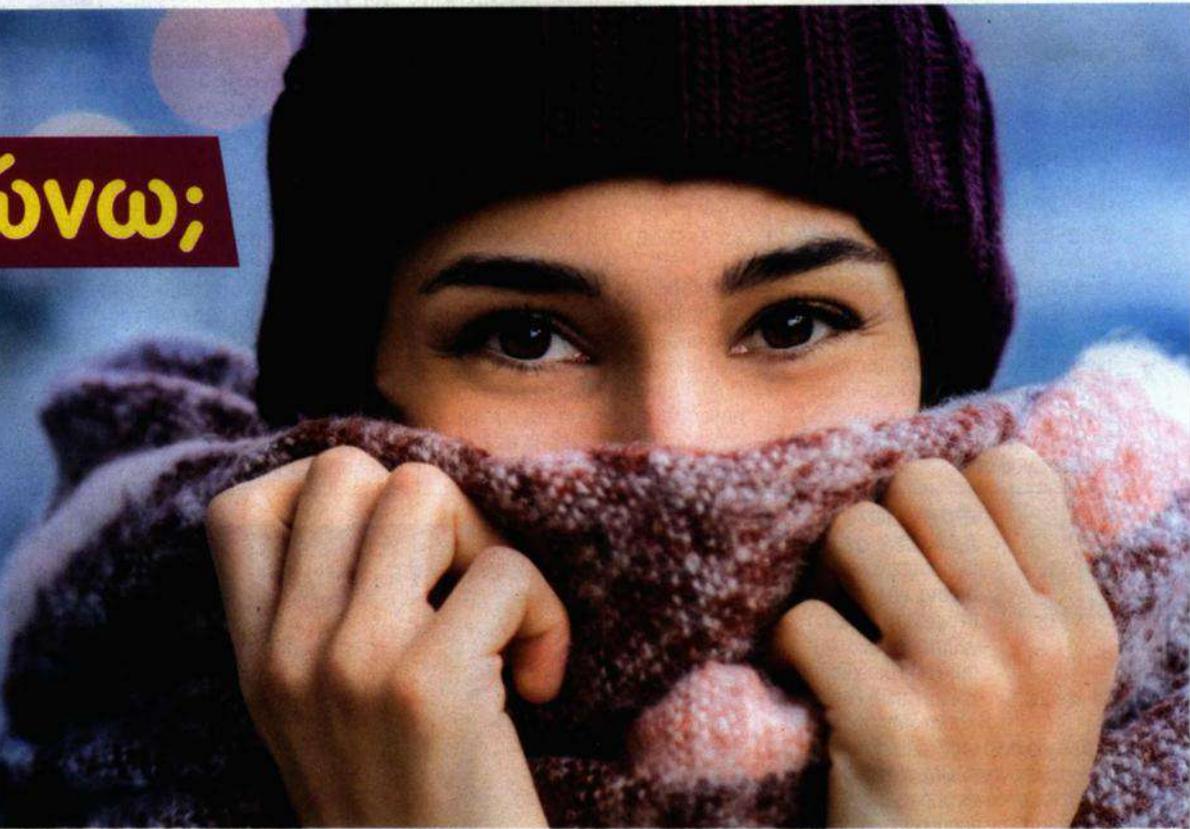




Της δρ Δέσποινας Κατσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Γιατί κρυώνω;



Αν είστε γυναίκα και συχνά αισθάνεστε ότι κρυώνετε, αυτό είναι χαρακτηριστικό του φύλου σας. Ωστόσο, η επίμονη αίσθηση κρύου μπορεί να οφείλεται σε κόπωση ή επειδή απλά έχετε λίγο λίπος. Δεν είναι όμως απίθανο το να προειδοποιεί για προβλήματα υγείας.

Tα νεύρα στο δέρμα ανιχνεύουν τις αλλαγές στη θερμοκρασία και μεταφέρουν την πληροφορία στον εγκέφαλο, ο οποίος μόλις ενημερωθεί, στέλνει σήματα στα αιμοφόρα αγγεία προκειμένου να περιορίσουν τη ροή του αίματος στο δέρμα. Ετσι αρχίζουμε να τρέμουμε, δηλαδή συσπώνται ακούσια αλλά ρυθμικά οι μύες, προκειμένου να αυξήσουν τη θερμοκρασία του σώματός μας.

Ασθένειες που μάς κάνουν να αισθανόμαστε ότι κρυώνουμε είναι:

Αναιμία. Οταν ο σίδηρος είναι σε έλλειψη στον οργανισμό, λιγοστεύει και η αιμοσφαιρίνη, μια ένωση που βοηθά τα ερυθρά αιμοσφαιρία να μεταφέρουν το οξυγόνο μέσω της κυκλοφορίας του αίματος, σε όλα τα όργανα και τα κύτταρα του οργανισμού. Το δέρμα είναι συνήθως χλωμό και μπορεί να έχει χαμηλή αρτηριακή πίεση.

Σύνδρομο Ρεϊνό. Το σύνδρομο προκαλεί σύσπαση των αγγείων, με αποτέλεσμα να μειώνεται η ροή του αίματος στα άκρα. Το δέρμα γίνεται λευκό ή μπλε. Οταν η ροή του αίματος επιστρέφει στα άκρα, τότε γίνονται κόκκινα και ο ασθενής αισθάνεται ένα «κάψιμο».

Υποθυρεοειδισμός. Η θυρεοειδής ορμόνη

ρυθμίζει όλες τις μεταβολικές διεργασίες. Αν δεν είναι επαρκής, επιβραδύνεται και ο μεταβολισμός καθώς το σώμα δεν παράγει επαρκή θερμότητα. Εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα άνω των 50 και μπορεί να προκαλέσει ταυτόχρονα τριχόπτωση αλλά και ξηρό δέρμα.

Υπότασην. Τα αιμοφόρα αγγεία κατευθύνουν το αίμα στα ζωτικά όργανα, απομακρύνοντάς το από τα άκρα, με αποτέλεσμα τα δάχτυλα χεριών και ποδιών να είναι πάντα κρύα.

Στρες. Συνήθως συνοδεύεται από αύπνια. Η αυξημένη αδρεναλίνη κατευθύνει το αίμα στα όργανα του σώματος και όχι στα άκρα, με αποτέλεσμα να κρυώνουμε.

Τα γονίδια και οι ορμόνες

Σύμφωνα με μελέτες, τα κρύα δάχτυλα χεριών και ποδιών μπορεί να οφείλονται στα γονίδια μας. Ρόλο παίζει και η διακύμανση των ορμονών, ιδιαίτερα κατά τον έμμυνο κύκλο. Στους άντρες, η αυξημένη τεστοστερόνη μειώνει την αίσθηση του κρύου, γιατί απευαισθητοποιεί τους κύριους υποδοχείς θερμότητας στο δέρμα.

Είναι γεγονός ότι μετά τα 60 ο οργανισμός κάνει σταδιακά την ικανότητά του να διατηρεί τη θερμότητα, γι' αυτό οι πλικιώνεινοι είναι πιο ευαίσθητοι στις χαμηλές

θερμοκρασίες. Πάντως, η συνεχής επαφή του οργανισμού με το κρύο, τον βοηθά ν' ανταποκρίνεται καλύτερα: χαρακτηριστικό παράδειγμα όσοι ζουν σε πολικές ζώνες. Σε κάθε περίπτωση, όταν κινείστε σε εξωτερικούς χώρους, προφυλάξτε τα άκρα σας, από τα οποία συντελείται κατά κύριο λόγο διαφυγή της θερμότητας.

Αν δεν είμαστε προσεκτικοί, το κρύο αναφίβολα ελλοχεύει κινδύνους. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει συσχετίσει τις πολύ χαμηλές θερμοκρασίες με την αύξηση των καρδιοπαθειών, των εγκεφαλικών αλλά και της θνητιμότητας. Η χαμηλή θερμοκρασία προκαλεί σπιθάγχη στα άτομα με στεφανιά νόσο, ενώ αυξάνει την αρτηριακή πίεση στους καρδιοπαθείς. Οσοι λοιπόν αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας, πρέπει να είναι διπλά προσεκτικοί.

Η χαμηλή θερμοκρασία -όπως και η υψηλή- μοιραία επηρεάζει την ικανότητά μας να εκτελούμε σωματικές και νοητικές εργασίες. Αυτό σημαίνει ότι σε ακραίες θερμοκρασιακές συνθήκες καλό είναι να αναβάλλουμε οτιδήποτε δεν είναι απόλυτα αναγκαίο. Από την άλλη, αυτό δεν σημαίνει ότι το χειμωνιάτικο κρύο πρέπει να επηρεάσει την καθημερινότητά μας. Ναι, λοιπόν, στην αναβλητικότητα αλλά αν υπάρχει σοβαρός λόγος υγείας.