

napisala: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović, specijalista higijene, dijetolog, tel: 063 24 20 30

Niske temperature, povećana vlažnost vazduha i padavine su odlike zime. Da, hladno je, ali ne dajte da vas to obeshrabri. Slede saveti kako da se ugrejete! Prirodno i efikasno čuvanje telesne temperature koje telo sprovodi tokom hladnih dana je usporavanje cirkulacije krvi, delimično povlačenje volumena krvi u unutrašnjost tela, što čini ruke i noge hladnim. Hladne ruke i noge u ovom slučaju su dobar znak, vaš organizam dobro i pravilno funkcioniše i čuva svoju, tako neophodnu, toplotu.



Hladne ruke i noge nisu uvek znak bolesti

Hladno može biti svima, mlađima nešto ređe, stariji su istina ugroženiji, ali koliko god ovo stanje može biti neprijatno, čak i bolno, ono najčešće nije uslovljeno postojanjem bolesti. „Imam lošu cirkulaciju” često možete čuti od dama koje su slabo fizički aktivne, nešto gojaznije, sklone hormonskim poremećajima, anemijama ili su jednostavno premorene. To naravno važi i za „jači” pol. Slaba cirkulacija je veoma često pratilac sredovečnih i starijih osoba, ali i strastvenih pušača.

Čest razlog za hladne nogu može biti i pojačano znojenje nogu bilo da se noge prirodno intenzivnije znoje ili da nošenjem obuće od veštačke kože i sintetičkih čarapa sami podstaknete njihovu vlažnost. Dodatno, kada se u krvnim sudovima nalazi malo krvi, nožni prsti postaju hladni, a tome mogu da doprinesu tesne cipele.

Međutim, treba biti obazriv. Hronično hladne ruke i noge mogu ukazivati na ozbiljna, skrivena oboljenja koja ugrožavaju perifernu cirkulaciju. Povišeni krvni pritisak, suženje krvnih sudova kod ateroskleroze, šećerna bolest, visoke vrednosti holesterola i triglicerida u krvi, artritis, Rejnodov fenomen (karakteriše ga smanjen priliv krvi i kiseonika u kapilare perifernih delova tela), sklerodermija, distrofija mišića, Buergerova bolest su neki od uzroka.

Takođe, stalno hladne noge mogu biti i posledica straha i stresa jer oni sužavaju krvne sudove. Loša cirkulacija uz ledene ruke i stopala može biti uzrokovana uzimanjem određenih lekova kao što su beta - blokatori, lekovi za štitastu žlezdu i migrenu. Bolesnici sa oslabljenom perifernom cirkulacijom u nogama i rukama, gotovo u 90% slučajeva imaju i slabu cirkulaciju u krvnim sudovima srca, vrata i glave.

Kada potražiti lekarsku pomoć

Ako su vam ruke i stopala uvek hladni, bez obzira na spoljnu temperaturu, primetite da su vam prsti utrnuli, da je koža promenila boju i postala naglašeno bleđa, osećate trnjenje vreme je za odlazak na pregled. Dodatne komplikacije poput čireva, plikova, zategnute kože ili zadebljale kože su dodatni razlog za brigu. Tada je poseta lekaru neodložna.

Kako se zagrejati

Da bi vaše ruke i noge ponovo bile tople potrebno je promeniti navike: redovno kretanje i fizička aktivnost, tople kupke za noge, ali i ruke, naizmenično tuširanje hladnom i toplom vodom, masaže eteričnim uljima, topli napici uz unošenje dovoljnje količine vode u toku dana, zdrava, umerena ishrana.

Pamučne i vunene, debele čarape u postavljenoj kožnoj cipeli uz pudere ili kreme protiv znojenja nogu su veoma važne. Neophodno je, i po manje hladnom vremenu nositi tople rukavice, ne zaboravite i na pravilnu negu kože ruku hranljivim kremama koje će popraviti cirkulaciju u prstima.

Loša cirkulacija je kod pušača posebno izražena što je samo još jedan razlog više da ostavite pušenje.

Održavajte krvni pritisak u poželjnim okvirima uz lečenje povišenih vrednosti masnoća i šećera u krvi. Kafa, napici od kafe i pića koja sadrže kofein nisu prijatelji dobre cirkulacije. U retkim slučajevima lečenje poremećene cirkulacije podrazumeva i uzimanje, od strane lekara propisanih, lekova.

HRANA ZA ZDRAVE KRVNE SUDOVE

Namirnice bogate vitaminom C poput paprike, belog luka, citrusnog i bobičavog voća, potom orašasti plodovi, maslinovo ulje, semenke bundeve, koji su riznica vitamina E, niacina, omega kiselina, cimet, kim, đumbir, i čaša crnog vina su za preporuku.