

18 προβλήματα των ποδιών μας, που μας προειδοποιούν για τη συνολική μας υγεία;

/ [Επι](#)



Τα πόδια μας είναι ίσως το σημείο του σώματος που καταπονείται περισσότερο καθώς κουβαλούν όλο μας το βάρος και μας στηρίζουν καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας.

Τι μπορεί όμως να μας πει η υγεία των ποδιών μας για τη συνολική υγεία του οργανισμού;

Κρύα πόδια, ζεστή καρδιά;

Εάν τα πόδια σας είναι διαρκώς κρύα μπορεί να είναι αποτέλεσμα κακής κυκλοφορίας του αίματος.

Η κακή κυκλοφορία πολλές φορές σχετίζεται με το κάπνισμα, την υψηλή αρτηριακή πίεση ή τα καρδιακά προβλήματα. Η νευρική βλάβη του μη ελεγχόμενου διαβήτη μπορεί επίσης να προκαλεί κρύα αίσθηση στα πόδια.

Άλλα πιθανά αίτια είναι ο υποθυρεοειδισμός και η αναιμία. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ώστε να εντοπίσετε οποιοδήποτε τυχόν υποβόσκον πρόβλημα. [\(περισσότερα...\)](#)