

11 Ιανουαρίου 2015

## **Κακή κυκλοφορία στα πόδια: Δείτε πού οφείλεται...**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όλοι κρυώνουμε όταν έξω επικρατούν πολύ χαμηλές θερμοκρασίες, τι σημαίνει όμως αν τα πόδια παραμένουν παγωμένα ακόμη κι όταν φοράμε κάλτσες, πίνουμε ζεστά ροφήματα και έχουμε ανεβάσει το θερμοστάτη του καλοριφέρ στα ύψη;

Τα παγωμένα πέλματα και δάχτυλα και το επακόλουθο μούδιασμα στα πόδια μπορεί να αποτελούν ενδείξεις κάποιας υποκείμενης πάθησης που πρέπει να αντιμετωπιστεί άμεσα.

Δείτε ποιες είναι οι πιθανές αιτίες της κακής κυκλοφορίας στα πόδια.

## **1. Διαβήτης**

Αρκετοί ασθενείς με διαβήτη εκδηλώνουν μούδιασμα και χαμηλή θερμοκρασία τοπικά στα άκρα, τόσο στα χέρια όσο και στα πόδια. Είναι αποτέλεσμα βλάβης στα νεύρα (νευροπάθεια). Δεν είναι πλήρως κατανοητό πώς ο διαβήτης οδηγεί στη νευροπάθεια, ωστόσο είναι γνωστό πως τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα εμποδίζουν τα νεύρα να αποστέλλουν σωστά τα απαραίτητα σήματα. Αποτέλεσμα είναι τα άκρα να παγώνουν ή να πονούν.

## **2. Σύνδρομο Ρεϊνό (Raynaud's disease)**

Είναι μια συχνότατη πάθηση που επηρεάζει την παροχή αίματος σε διάφορα μέρη του σώματος, κυρίως στις παλάμες και τα πέλματα. Πήρε το όνομά της από το Γάλλο γιατρό Maurice Raynaud, ο οποίος ήταν ο πρώτος που την αναγνώρισε κατά το 19ο αιώνα. Το σύνδρομο πυροδοτείται συνήθως από τις χαμηλές θερμοκρασίες ή το έντονο στρες. Τα αιμοφόρα αγγεία συσπώνται ανεξέλεγκτα κι έτσι παρεμποδίζεται η ομαλή κυκλοφορία του αίματος. Η πάσχουσα περιοχή παίρνει λευκό χρώμα και στη συνέχεια μελανιάζει. Καθώς η ροή του αίματος επανέρχεται στο φυσιολογικό, τα άκρα γίνονται και πάλι κοκκινωπά. Όσο διαρκεί το επεισόδιο, τα άκρα συνήθως πονούν και μουδιάζουν.

## **3. Υποθυρεοειδισμός**

Ο θυρεοειδής αδένας παράγει ορμόνες που ελέγχουν το ρυθμό με τον οποίο λειτουργούν τα κύτταρα. Όταν ο θυρεοειδής υπολειτουργεί (υποθυρεοειδισμός), επιβραδύνουν οι βιολογικές και πνευματικές λειτουργίες και το άτομο εκδηλώνει ευαισθησία στο κρύο.

## **4. Ανορεξία**

Πρόκειται για μια σοβαρή τροφική διαταραχή και ταυτόχρονα ψυχική νόσο. Το πολύ χαμηλό σωματικό βάρος έχει σαν αποτέλεσμα να επιβραδύνει ο καρδιακός

παλμός και το αίμα να μην κυκλοφορεί σωστά.

## **5. Χιονίστρες**

Όταν κάνει κρύο, οι μικρές αρτηρίες και φλέβες του δέρματος συστέλλονται. Πρόκειται για ένα φυσιολογικό μηχανισμό άμυνας του σώματος, προκειμένου να παραμείνει ζεστό. Όταν όμως το σώμα εκτίθεται και πάλι στη ζέστη –και ιδιαίτερα όταν αυτό συμβαίνει ξαφνικά– τα επιφανειακά αγγεία στις παλάμες και τα πέλματα διαστέλλονται αιφνιδίως, με αποτέλεσμα το οίδημα και τον ερεθισμό. Αυτός είναι ο λόγος που εμφανίζονται οι χιονίστρες.

## **6. Ακροκυάνωση**

Χαρακτηρίζεται από το επίμονο μελάνιασμα των άκρων (χέρια, πόδια, πρόσωπο) και πλήττει συχνότερα το γυναικείο πληθυσμό. Η ακριβής αιτιολογία της πάθησης είναι συνήθως άγνωστη. Μια πιθανή εξήγηση είναι η στένωση των λεπτών αρτηριδίων (μικρά αιμοφόρα αγγεία) στις παλάμες, τα πέλματα και το πρόσωπο. Σε αντίθεση με το σύνδρομο Ρεϊνό, η ακροκυάνωση δε συνοδεύεται από πόνο.

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr) [ikypros.com](http://ikypros.com)