

16 Νοεμβρίου 2016

## Κρυώνω συνέχεια. Τι φταίει;

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Υπάρχουν παθήσεις που συνδέονται με τη μόνιμη αίσθηση “κρύου”.

Κάθεστε μονίμως στο καλοριφέρ ή ανεβάζετε συνεχώς το θερμοστάτη; Είστε πάντα οι πρώτοι που θα ρωτήσουν “μήπως έχει πολύ κρύο;” και λαμβάνετε συνήθως αρνητική απάντηση; Ίσως πρέπει να ψάξετε λίγο βαθύτερα για τα αίτια που σας προκαλούν μόνιμη αίσθηση κρύου.

### **Δυσλειτουργία στους αδένες**

Μια διαταραχή στο **θυρεοειδή** ή στην **υπόφυση** προκαλεί συχνά την αίσθηση κρύου. Για την ακρίβεια, ο υποθυρεοειδισμός και ο υποϋποφυσισμός είναι δύο παθήσεις που ευθύνονται για την κακή αίσθηση θερμοκρασίας που έχουμε.

### **Διαταραχές στο αίμα**

Από την κακή κυκλοφορία του αίματος και την υπόταση μέχρι την αναιμία και το σύνδρομο Ρεϊνό, οι παθήσεις που συνδέονται με το αίμα είναι αυτές που προκαλούν συχνότερα την αίσθηση κρύου. Τι ακριβώς συμβαίνει με καθεμιά από αυτές; Η **αναιμία** είναι αποτέλεσμα του πολύ χαμηλού αριθμού ερυθρών αιμοσφαιρίων, τα οποία μεταφέρουν οξυγόνο σε κάθε κύτταρο του σώματος. Μία από τις λειτουργίες των ερυθρών αιμοσφαιρίων είναι να ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του σώματος. Τυπικά συμπτώματα της αναιμίας είναι τα παγωμένα άκρα, η κόπωση, η δύσπνοια και η ζαλάδα. Η αναιμία μπορεί να οφείλεται σε ποικίλες υποκείμενες αιτίες, όπως η έλλειψη σιδήρου, διάφορες λοιμώξεις και η νεφροπάθεια ή να έχει κληρονομική βάση. Η **υπόταση** έχει παρόμοια συμπτώματα με αυτά της αναιμίας, δηλαδή ζαλάδα, ναυτία, τάσεις λιποθυμίας, κόπωση και θολή όραση. Όταν τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης είναι χαμηλά, φτάνει λιγότερο αίμα –άρα και οξυγόνο– στα διάφορα όργανα και στα άκρα οπότε κρυώνουμε περισσότερο. Το **σύνδρομο Ρεϊνό** χαρακτηρίζεται από συστολή των αιμοφόρων αγγείων, κυρίως στα άκρα, και συνεπάγεται συνήθως μελάνιασμα, πρήξιμο και/ή ακαμψία των δαχτύλων. Το σύνδρομο Ρεϊνό πυροδοτείται από παθήσεις όπως ο λύκος, από το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα ή απλώς από τις χαμηλές θερμοκρασίες.

### **Ψυχικές διαταραχές**

Όταν βρισκόμαστε υπό **πίεση** και βιώνουμε **έντονο στρες και άγχος**, το αίμα μας κατευθύνεται κυρίως προς τα ζωτικά όργανα ώστε να λειτουργούν σωστά και απομακρύνεται από τα άκρα. Αλλά και τα άτομα που πάσχουν από **νευρική ανορεξία** κρυώνουν πιο εύκολα καθώς παρουσιάζουν υπόταση λόγω της έλλειψης φαγητού και επιβραδύνουν το μεταβολισμό τους, έναν σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει τη θερμοκρασία του σώματος.

Πηγή: [yolife.gr](http://yolife.gr)