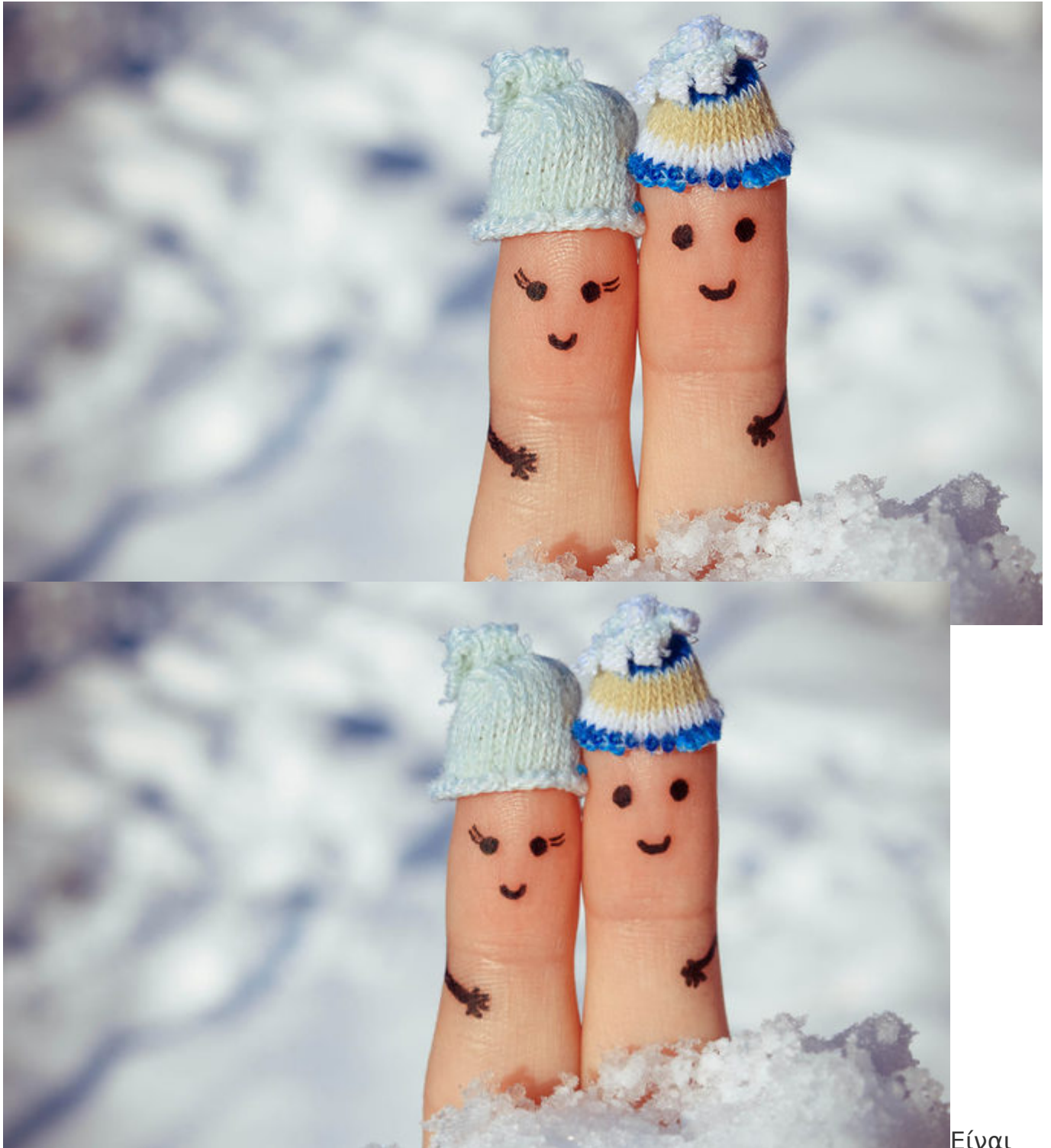


9 Δεκεμβρίου 2016

## Παγωμένα δάχτυλα: Ποιες οι πιθανές αιτίες

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



Είναι

λογικό να παγώσετε εάν παρασυρθείτε από ενθουσιασμό βλέποντας τις πρώτες

νιφάδες χιονιού και θελήσετε να τις αγγίξετε, εάν όμως αισθάνεστε τα δάχτυλά σας κρύα ακόμη κι όταν βρίσκεστε μέσα στο σπίτι ή όταν οι θερμοκρασίες δεν είναι ιδιαίτερα χαμηλές, ίσως φταίει κάτι από τα παρακάτω.

### 1. Κακή κυκλοφορία του αίματος

Εάν η επιστροφή στη θαλπωρή του σπιτιού μετά από μια περίοδο έκθεσης στο κρύο δεν συνοδεύεται από επαναφορά της θερμοκρασίας των άκρων, ίσως αυτό σημαίνει ότι το ζεστό αίμα που διοχετεύει η καρδιά δεν φτάνει μέχρι τα δάχτυλα για να τα ζεστάνει. Η κακή κυκλοφορία δεν σημαίνει πάντοτε σοβαρό κίνδυνο για την υγεία και συχνά οφείλεται σε τροποποιήσιμους παράγοντες, όπως το αυξημένο βάρος.

### 2. Αναιμία

Τα παγωμένα άκρα είναι σύνηθες σύμπτωμα της αναιμίας, όταν δηλαδή τα επίπεδα ερυθρών αιμοσφαιρίων στο αίμα είναι χαμηλά. Άλλα τυπικά συμπτώματα της αναιμίας είναι ο λήθαργος, ο γρήγορος ή ακανόνιστος καρδιακός παλμός και το χλωμό δέρμα. Η αναιμία είναι συνήθως αποτέλεσμα της έλλειψης σιδήρου και πολλές φορές αποτελεί «παρενέργεια» κάποιας άλλης πάθησης, όπως διαταραχές της εντερικής λειτουργίας ή διαταραχές του κύκλου της περιόδου.

### 3. Απόφραξη αρτηριών

Η συσσώρευση λιπαρών ουσιών στις αρτηρίες οδηγεί σε μειωμένη ροή αίματος προς τα άκρα, άρα και αίσθημα κρύου στα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών.

### 4. Σύνδρομο Ρεϊνό

Λόγω μηχανισμών που δεν έχουν γίνει ακόμη πλήρως κατανοητοί, το σύνδρομο Ρεϊνό χαρακτηρίζεται από τον ακούσιο σπασμό των αιμοφόρων αγγείων στα άκρα, με αποτέλεσμα να μειώνεται η ροή του αίματος προς αυτά. Οι δύο βασικότεροι παράγοντες που προωθούν τον αγγειόσπασμο είναι το στρες και οι χαμηλές θερμοκρασίες.

### 5. Καθιστική ζωή

Τα άκρα βρίσκονται σε μεγάλη απόσταση από την καρδιά, οπότε επηρεάζονται πιο άμεσα από την ακινησία και την μειωμένη ροή αίματος που αυτή συνεπάγεται. Προσπαθήστε να κινείστε όσο το δυνατόν περισσότερο μέσα στην ημέρα, ακόμη και για λίγα λεπτά τη φορά.

### 6. Διαβήτης

Η ανεπαρκής διαχείριση του διαβήτη, όταν δηλαδή τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα παραμένουν υψηλά για μεγάλο χρονικό διάστημα, οδηγεί σε βλάβες στις αρτηρίες. Σε δεύτερο χρόνο, παρατηρείται συσσώρευση πλάκας εντός των

αρτηριών κι έτσι δεν φτάνει αρκετό αίμα στα χέρια και στα πόδια.

**Πηγές:** Mail Online- [onmed.gr](http://onmed.gr)