

29 Μαρτίου 2022

## **Επίμονο αίσθημα κρύου: Πού μπορεί να οφείλεται και πότε πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Είναι γεγονός ότι μερικοί άνθρωποι χρειάζονται περισσότερη ζέση απ' ό,τι άλλοι και κρυώνουν όταν η θερμοκρασία πέφτει κάτω από ένα ορισμένο όριο



*Το αίσθημα του κρύου είναι ασφαλώς λογικό τις πιο κρύες ημέρες του χρόνου ή όταν μας «χτυπάει» κρύος αέρας*

Ανήκετε στην κατηγορία των ανθρώπων που μονίμως χρειάζονται έξτρα κουβέρτες, ό,τι κι αν λέει ο θερμοστάτης του σπιτιού; Αν ναι, ίσως πρέπει να το κοιτάξετε.

Όπως αναφέρεται σε σχετικό δημοσίευμα του [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr), το αίσθημα του κρύου είναι ασφαλώς λογικό τις πιο κρύες ημέρες του χρόνου ή όταν μας «χτυπάει» κρύος αέρας, αλλά αν εσείς τουρτουρίζετε και τον υπόλοιπο καιρό, ενδέχεται να υπάρχει κάποιο πρόβλημα.

Όπως εξηγεί η δρ Janet Morgan, παθολόγος στο Τμήμα Εσωτερικής Παθολογίας & Γηριατρικής του Κέντρου Οικογενειακής Υγείας Beachwood της Cleveland Clinic, στο Οχάιο, είναι γεγονός ότι μερικοί άνθρωποι χρειάζονται περισσότερη ζέστη απ' ό,τι άλλοι και κρυώνουν όταν η θερμοκρασία πέφτει κάτω από ένα ορισμένο όριο.

Ωστόσο, υπάρχουν και ορισμένες ιατρικές καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν δυσανεξία στο κρύο.

Οι καταστάσεις αυτές είναι οι ακόλουθες:

#### Αναιμία

Υπάρχουν αρκετοί τύποι αναιμίας, αλλά η κύρια συνέπειά τους είναι η ίδια: η μείωση των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Η μείωση αυτή σημαίνει ότι ο οργανισμός δεν τροφοδοτείται με επαρκείς ποσότητες οξυγόνου, με συνέπεια να νιώθουν οι

πάσχοντες έντονο αίσθημα κρύου.

«Όταν ο οργανισμός δεν έχει αρκετό οξυγόνο, οι πρώτες συνέπειες είναι αίσθημα κρύου και κόπωση» εξηγεί η δρ Morgan. Άλλα συμπτώματα ύποπτα για αναιμία είναι:

Ωχρότητα. Όταν κάποιος έχει αναιμία, δεν έχει μόνο ωχρο δέρμα. Μπορεί να είναι ωχρά και τα δάχτυλά του στα σημεία κάτω από τα νύχια του, το εσωτερικό των βλεφάρων και τα ούλα του.

Δύσπνοια.

Σύνδρομο ανήσυχων ποδιών (ακούσιες κινήσεις των ποδιών κατά τη διάρκεια του ύπνου).

Ζάλη ή αδυναμία.

Αν έχετε τέτοιου είδους συμπτώματα, συμβουλευτείτε αμέσως το γιατρό σας. Είναι σημαντικό να λάβετε εγκαίρως την απαιτούμενη θεραπεία.

Φτωχή κυκλοφορία του αίματος

Η φτωχή κυκλοφορία του αίματος επίσης μπορεί να προκαλέσει αίσθημα κρύου. «Όσοι έχουν μειωμένη κυκλοφορία αίματος στα άκρα, αισθάνονται ότι κρυώνουν και μπορεί να είναι κρύα τα πέλματα και οι παλάμες τους» εξηγεί η δρ Morgan.

Η φτωχή κυκλοφορία του αίματος μπορεί να έχει αρκετές αιτίες, αλλά ορισμένες είναι πιο σοβαρές. Μία από αυτές είναι η οξεία απόφραξη κάποιας αρτηρίας. «Αν υπάρξει οξεία απόφραξη μιας αρτηρίας στο πόδι ή στο μηρό, το σύστοιχο πόδι μπορεί να είναι παγωμένο. Αυτό είναι ανησυχητικό» λέει η ειδικός. «Αν αισθανθείτε κάτι τέτοιο, πρέπει αμέσως να επικοινωνήσετε με ένα γιατρό».

Μία άλλη αιτία φτωχής κυκλοφορίας του αίματος είναι η περιφερειακή αρτηριακή νόσος, δηλαδή η αθηροσκλήρωση στις αρτηρίες του σώματος. Οφείλεται στη συσσώρευση λιπιδίων ιζημάτων στα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών, η οποία προκαλεί στένωση στον αυλό τους (όπως το πουρί στους σωλήνες). Αυτό έχει ως συνέπεια μειωμένη ροή αίματος και αίσθημα κρύου.

Μια άλλη πιθανή αιτία φτωχής κυκλοφορίας είναι το σύνδρομο Raynaud. Κατ' αυτό, κάνουν σπασμό τα αιμοφόρα αγγεία των άκρων, κυρίως των δακτύλων, μειώνοντας τη ροή του αίματος. Αυτό προκαλεί αρχικά ωχρότητα και μούδιασμα στα άκρα τους, τα οποία ύστερα μελανιάζουν, καθώς επανέρχεται με αργό ρυθμό η κυκλοφορία του αίματος. Όταν ξαναζεσταθούν τα άκρα, μπορεί να κοκκινίσουν. Τα επεισόδια αυτά μπορεί να προκαλέσει το άγγιγμα ενός ψυχρού αντικειμένου, το

κρύο καθαυτό, αλλά και το στρες.

#### Υποθυρεοειδισμός

Εκδηλώνεται όταν ο θυρεοειδής αδένας εκκρίνει λιγότερες ορμόνες απ' όσες χρειάζεται ο οργανισμός για να ρυθμίσει το μεταβολισμό και τη σωματική θερμοκρασία.

Η έλλειψη αυτή σημαίνει πως ο οργανισμός των πασχόντων δεν μπορεί να ρυθμίσει καλά τη σωματική θερμοκρασία τους, με συνέπεια να νιώθουν έντονο αίσθημα κρύου όλες τις ώρες της ημέρας.

#### Απώλεια σωματικού λίπους

Η απώλεια σωματικού λίπους επίσης μπορεί να σας κάνει να νιώθετε ότι κρυώνετε συνέχεια. Αυτή μπορεί να οφείλεται:

Στο γήρας. Καθώς γερνάμε, ο οργανισμός τείνει να χάνει λιπώδη κύτταρα. Τα κύτταρα αυτά μας διατηρούν ζεστούς, επομένως μπορεί να νιώθουμε ότι κρυώνουμε.

Στη διατροφή και την άσκηση. Αν αρχίσατε προσφάτως μια νέα δίαιτα ή/και ένα πρόγραμμα γυμναστικής, μπορεί να νιώθετε ότι κρυώνετε λόγω της καύσης σωματικού λίπους

Στον υποσιτισμό. Αν δεν τρέφεστε ισορροπημένα, το σώμα σας μπορεί να καίει λίπος για να τροφοδοτήσει τον οργανισμό με ενέργεια. Η συνέπεια μπορεί να είναι επίμονο αίσθημα κρύου.

#### Πότε να συμβουλευτείτε ένα γιατρό

Το ερώτημα είναι πότε πρέπει να ζητήσετε ιατρική συμβουλή για το έντονο αίσθημα κρύου που νιώθετε. Η απάντηση βασίζεται στην κοινή λογική, απαντά η δρ Morgan.

Αν λ.χ. διατηρείτε ζεστό το σπίτι σας και όλοι οι άλλοι λένε ότι έχει καλή θερμοκρασία, αλλά εσείς εξακολουθείτε να κρυώνετε, καλό είναι να συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Αν όμως και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας χρειάζονται χοντρά πουλόβερ, «μάλλον δεν είναι απαραίτητο», τονίζει.

Συνιστά επίσης να έχετε το νου σας και για άλλα συμπτώματα. «Αν νιώθετε ότι κρυώνετε συνέχεια και ταυτοχρόνως έχετε συμπτώματα όπως κόπωση, αίσθημα μυρμηγκιάσματος στα άκρα ή αδυναμία, τότε προφανώς δεν ευθύνεται ο θερμοστάτης του σπιτιού σας» εξηγεί.

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας και αν το αίσθημα κρύου που νιώθετε είναι

εξαντλητικό ή εμφανίστηκε απότομα και δεν υποχωρεί. «Μπορεί να κρυώνετε σε σημείο που να χτυπάνε τα δόντια σας. Ή να κρυώνετε σε πρωτόγνωρο βαθμό. Και τα δύο αποτελούν λόγους για να απευθυνθείτε αμέσως στο γιατρό σας» καταλήγει η δρ Morgan.

**Πηγή:** [in.gr](https://www.in.gr)