

۱۰ دلیل احساس دائمی سرما در انگشتان

زمانی که فعالیت غده تیروئید نامتعادل شده باشد، احساس سرما در انگشتان دست غیر معمول نیست.

حمله بیماری، فرد یا احساس سرما، بی حس، گرگوری یا درد در انگشتان خود مواجه می شود. بیشتر موارد بیماری ریوند دلیل مشخصی ندارند. خیر خوب این است که این بیماری بیشتر آزاردهنده می گردد، پوست قرمز می شود. اغلب اوقات، طی یک

شده، سپس آبی می شوند زیرا جریان خون اندکی به این بخش وجود داشته یا هیچ جریان خونی وجود ندارد زمانی که رگ های خونی گشاد شده و جریان خون باز می گردد، پوست قرمز می شود. اغلب اوقات، طی یک



دریافت ناکافی ماده معدنی آهن از رژیم غذایی، از دست دادن خون به واسطه قاعدگی های سنگین، زخم ها یا خونریزی گوارشی، برخی انواع سرطان، و اختلالات گوارشی مانند بیماری های سلیاک و کرون اشاره کرد. افزودن بر سردی دست ها، کم خونی می تواند موجب خستگی، سردرد، سرگیجه، تنگی نفس، و رنگ پریدگی پوست شود. در بیشتر موارد، کم خونی ناشی از فقر آهن است و علائم آن با مصرف یک مکمل آهن قابل درمان است. پزشک شما می تواند کمبود را از طریق آزمایش خون تشخیص داده و دوز مناسب مکمل را برای شما تجویز کند.

کمبود ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ که در مواد غذایی مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ، شیر و دیگر محصولات لبنی وجود دارد، برای تولید گلبول های قرمز اهمیت دارد. کمبود این ویتامین می تواند به کاهش تولید گلبول های قرمز خون و پیر آن کم خونی منجر شود. کمبود ویتامین B۱۲ بین افرادی که رژیم غذایی گیاهی خوراکی یا وگان را دنبال می کنند، شایع است و بسیاری از افرادی که بیش از ۵۰ سال دارند ممکن است توانایی جذب این ویتامین از مواد غذایی را از دست بدهند. در مورد مبتلایان به اختلالات گوارشی مانند بیماری های کرون یا سلیاک نیز همین اتفاق رخ می دهد.

یک آزمایش خون می تواند به تشخیص کمبود ویتامین B۱۲ کمک کند. در صورت تشخیص این کمبود، مصرف مکمل ها معمولاً به بهبود شرایط کمک کرده و علائم طی چند هفته تا یک ماه از بین می روند.

بیماری ریوند

بیماری ریوند از دلایل شایع احساس سرما در انگشتان محسوب می شود. این اختلال به واسطه تنگ شدن رگ های خونی در انگشتان دست و گاهی اوقات انگشتان پا، گوش ها و بینی، در واکنش به سرما یا استرس عاطفی رخ می دهد. طی یک پیروید بیماری، انگشتان ابتدا سفید

فشار خون پایین

فشار خون پایین یا کم فشاری خون می تواند به واسطه دلایل مختلفی از جمله کم آبی بدن، از دست دادن خون، مصرف برخی داروها و اختلالات غده درون ریز رخ دهد. زمانی که فشار خون شما پایین است، رگ های خونی جریان خون را از اندام های انتهایی به سمت اندام های حیاتی تغییر می دهند که می تواند احساس سرما در انگشتان را به همراه داشته باشد. اگر با علائم کم فشاری خون، ضعف، سردرد، سرگیجه، تاری دید، خستگی، حالت تهوع، از این شرایط آگاه کنید.

استرس و اضطراب

احتمالاً می دانید که استرس می تواند بر بخش های مختلف بدن تاثیر گذار باشد و دست ها نیز از این مساله مستثنی نیستند. زمانی که استرس یا اضطراب مزمن را تجربه می کنید، بدن وارد حالت جنگ یا گریز می شود. میزان هورمون آدرنالین افزایش می یابد و یکی از نتایج این شرایط منقبض شدن رگ های خونی در اندام های انتهایی است که به احساس سرما در انگشتان دست و پا منجر می شود. شما می توانید با مدیتیشن، یوگا، خواب خوب، یا یک سرگرمی جدید به کاهش علائم استرس و اضطراب کمک کنید.

عوارض جانبی دارو

مصرف برخی داروهای می تواند موجب احساس سرما در انگشتان شما شود. برخی داروهای می تواند موجب انقباض رگ های خونی شوند و زمانی که این اتفاق رخ می دهد، بیماری ریوند مسی تواند یکی از عوارض جانبی آن باشد.

از جمله این داروهای می توان به مسدودکننده های بتا (برای تنظیم فشار خون تجویز می شوند)، برخی داروهای سرطان، داروهای میگرن، و ضد احتقان های بدون نسخه اشاره کرد. با پزشک یا داروساز خود درباره این که داروهای مصرفی شما می تواند موجب احساس سرما در انگشتان شوند، صحبت کنید. اگر شرایط شما آزاردهنده باشد، آنها ممکن است دارویی جایگزین را معرفی کرده یا دوز مصرفی را تغییر دهند.

است تا این که مضر باشد. تغییرات سبک زندگی، مانند پوشیدن لباس گرم، پوشیدن دستکش در محیط های سرد، حتی هنگام خارج کردن غذا از یخچال، با توجه به شدت واکنش هایی که فرد دارد، و پرهنز از استرس عاطفی به طور معمول برای مدیریت این اختلال کفایت می کند.

بیماری های خودایمنی

گاهی اوقات یک بیماری زمینه ای می تواند موجب بیماری ریوند شود. لوپوس، اختلالی که در آن سیستم ایمنی به بافت های بدن حمله می کند، اسکلرودرمی، بیماری که به سخت و زخم شدن پوست، و بافت های همبند منجر می شود، آرتریت روماتوئید و دیگر اختلالات خودایمنی می توانند به بیماری ریوند منجر شوند. این شرایط به عنوان بیماری ریوند ثانویه شناخته می شود.

خستگی شدید، درد یا تورم در مفاصل، مشکلات پوستی یا تورم غده به طور معمول از دیگر علائم نشان دهنده یک اختلال خودایمنی ای هستند. زمانی که بیماری اصلی تشخیص داده شده و زیر کنترل قرار بگیرد، علائم بیماری ریوند نیز به طور معمول بهبود می یابند.

مشکلات تیروئید

زمانی که فعالیت غده تیروئید نامتعادل شده باشد، احساس سرما در انگشتان دست غیر معمول نیست. غده تیروئید اساساً ترموستات بدن محسوب می شود. زمانی که با کم کاری تیروئید مواجه هستید، بیشتر عملکردهای بدن کند می شوند و ممکن است علائمی مانند خستگی، یبوست، افزایش وزن، و احساس سرما از جمله در انگشتان را تجربه کنید.

کسم کاری تیروئید که به واسطه ترشح ناکافی هورمون های تیروئید رخ می دهد، بین زنان و افرادی که بیش از ۵۰ سال سن دارند، شیوع بیشتری دارد و از طریق معاینه بدنی یا آزمایش های خون قابل تشخیص است. در صورت ابتلا به کم کاری تیروئید پزشک شما ممکن است هورمون درمانی را برای مدیریت علائم توصیه کند.

دربحران کرونا چقدر میوه و سبزیجات بخوریم؟

همچنین در رابطه با میوه و سبزی نیز بهتر است هر فرد طی روز حداقل باید ۳ تا ۵ واحد از گروه میوه جات و سبزی کتب مصرف کند.

اهمیت رعایت تعادل و تناسب در مصرف مواد غذایی

اینست سیستم تغذیه بسا تاکید بر اینکه رعایت تعادل، تنوع و تناسب در مصرف مواد غذایی به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند، اظهار کرده به عبارت دیگر باید در مصرف هر کدام از گروه های غذایی شامل شیر، لبنیات، غلات، گوشت و مواد پروتئینی، مغزها و گروه میوه و سبزیجات تناسب را رعایت کنیم تا جاتی و

گروه های غذایی موثر در تقویت سیستم ایمنی

وی انواع گروه های غذایی را شامل شیر، غلات، گوشت و مواد پروتئینی، سبزیجات و میوه جات بیان کرده گفت: تنوع و تعادل به این معناست که از همه مواد غذایی استفاده کنیم، به عبارت دقیق تر هرروز باید از گروه مواد غذایی لبنیات، سبزیجات، پروتئین و مغزها و همین طور گروه غلات استفاده کنیم.

در رابطه با گروه شیر و لبنیات بهتر است از نوع کم چرب باشه و یا اگر کسی نمی تواند به هر دلیل شیری بخورد می تواند از شیرهای بدون لاکتوز استفاده کرده و یا جایگزین شیر را ماست و دوغ استفاده کند.

درباره غلات، از غلات سبوس دار یا غلات کامل استفاده کنیم و برای گروه گوشت بهتر است از گوشت های کم چرب تر استفاده کنیم تا سیستم ایمنی بدن دچار التهاب نشود.



متنوع استفاده شود. مثلاً اگر از فلفل استفاده می کنیم فلفل قرمز، سبزی و انواع کلم، هویج و گوجه فرنگی استفاده کنیم؛ هرچه رنگ ها بیشتر باشد میزان آنتی اکسیدان دریافتی و اهمیت آن بویژه در زمان اپیدمی کرونا، اظهار کرد: هم چنین درباره میوه جات نیز مصرف خود میوه مورد تاکید است نه نوع و یا بزرگی و کوچکی آن.

هشدار نسبت به زیاده روی در مصرف مواد غذایی بدون پشتوانه علمی

دکتر قمی با اشاره به برخی مواد غذایی که این روزها بر مصرف زیاد آنها برای تقویت سیستم ایمنی و یا پیشگیری از بروز بیماری تاکید می شود، ضمن هشدار نسبت به زیاده روی در مصرف مواد غذایی بدون پشتوانه علمی، عنوان کرد: به عنوان نمونه "اسیر" اگر چه ماده غذایی مفیدی است ولی مصرف بیش از دو تا سه حبه سیر در روز می تواند موجب بروز آلرژی، مشکلات گوارشی و التهاب در بدن شود و یا در رابطه با مصرف زنجبیل، دارچین، کلاب و غیره و تاثیر آنها در پیشگیری از بروز بیماری کرونا مطالبی مطرح شده که هیچ یک مستند نبوده و پشتوانه علمی ندارد.

وی با تاکید بر اینکه امروز پزشکی مبتنی بر شواهد حرف اول را می زند، گفت: نمی توان تنها با تکیه بر توصیه های یک گروه و یا یک فرد خاص و بدون مستندات علمی اضافه وزن و یا سوء تغذیه رخ ندهد. دکتر قمی در ادامه با اشاره به نقش تاثیر گذار نوع تغذیه در تقویت سیستم ایمنی نیز بیان کرد: هم چنین درباره میوه جات نیز مصرف خود میوه مورد تاکید است نه نوع و یا بزرگی و کوچکی آن. هشدار نسبت به زیاده روی در مصرف مواد غذایی بدون پشتوانه علمی

متنوع استفاده شود. مثلاً اگر از فلفل استفاده می کنیم فلفل قرمز، سبزی و انواع کلم، هویج و گوجه فرنگی استفاده کنیم؛ هرچه رنگ ها بیشتر باشد میزان آنتی اکسیدان دریافتی و اهمیت آن بویژه در زمان اپیدمی کرونا، اظهار کرد: هم چنین درباره میوه جات نیز مصرف خود میوه مورد تاکید است نه نوع و یا بزرگی و کوچکی آن.

هشدار نسبت به زیاده روی در مصرف مواد غذایی بدون پشتوانه علمی

دکتر قمی با اشاره به برخی مواد غذایی که این روزها بر مصرف زیاد آنها برای تقویت سیستم ایمنی و یا پیشگیری از بروز بیماری تاکید می شود، ضمن هشدار نسبت به زیاده روی در مصرف مواد غذایی بدون پشتوانه علمی، عنوان کرد: به عنوان نمونه "اسیر" اگر چه ماده غذایی مفیدی است ولی مصرف بیش از دو تا سه حبه سیر در روز می تواند موجب بروز آلرژی، مشکلات گوارشی و التهاب در بدن شود و یا در رابطه با مصرف زنجبیل، دارچین، کلاب و غیره و تاثیر آنها در پیشگیری از بروز بیماری کرونا مطالبی مطرح شده که هیچ یک مستند نبوده و پشتوانه علمی ندارد.

وی با تاکید بر اینکه امروز پزشکی مبتنی بر شواهد حرف اول را می زند، گفت: نمی توان تنها با تکیه بر توصیه های یک گروه و یا یک فرد خاص و بدون مستندات علمی

از خواب آوری گیلاس تا آرامبخشی هلو

کاهش سطح چربی بدن، کاهش کلسترول خون و تنظیم فشارخون می شود و از این طریق هم به حفظ سلامت سیستم قلبی - عروقی ما کمک می کند.

سیب کباب، ضد دیابت
سیب کباب دارای حجم بالایی از آنتی اکسیدان ها، فلاونوئیدها و فیبرهای غذایی است. از این رو، مصرف روزانه آن می تواند خطر ابتلا به انواع سرطان، فشارخون بالا، دیابت و بیماری های قلبی - عروقی را تا حد قابل قبولی کم کند. پوست سیب، سرشار از فیبر و پکتین است.

یکی از مهم ترین برتری های سیب کباب بر سایر سیب ها، این است که پوست نازک و با هضم ساده تر دارد. از این رو، می توان آن را بدون دغدغه با پوست هم مصرف کرد و از خواص مصرف یک سیب کامل بهره برد. عطر خاص سیب کباب، محرک اشتها برای افراد باغذا محسوب می شود و مصرف آن همه را با مقادری دارچین، می تواند به کنترل قند خون در بیماران مبتلا به دیابت، کمک فراوانی کند. مصرف روزانه یک سیب کباب در میان وعده صبح یا عصر هم می تواند جلوی افزایش فشارخون را بگیرد و باعث حفظ سلامت سیستم قلبی - عروقی شود.

آلبالو و گیلاس، خواب آور
آلبالو و گیلاس، هم از میوه های پر طرفدار تابستانی است که دارای آنتی اکسیدان های قوی هستند. آنتی اکسیدان ها به نام «پلی فنول ها» در انگور، باعث شده این میوه به محصولی ضد سرطان تبدیل شود. مصرف روزانه حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم انگور باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان های مری، ریه، دهان، حلق، کولون و پروستات خواهد شد. تحقیقات جدید نشان داده اند انگور با قوتی و انواع انگورهای قرمز و تیره رنگ، دارای ترکیبی به نام «رزوراترول» هستند که در یافت حجم مناسبی از آن باعث کاهش التهاب در بدن و حفظ سلامت سیستم قلبی - عروقی می شود. به همین دلیل هم طرفداران انگور، کمتر در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار می گیرند. از طرف دیگر، ویتامین C نسبتاً بالایی موجود در انگور با قوتی، باعث می شود این میوه به یکی از دشمنان اصلی رادیکال های آزاد در بدن تبدیل شود و استرس اکسیداتیو را هم در بدن کاهش دهد.

علاوه بر همه اینها، مصرف منظم انگور باعث می شود این میوه به یکی از دشمنان اصلی رادیکال های آزاد در بدن تبدیل شود و استرس اکسیداتیو را هم در بدن کاهش دهد. علاوه بر همه اینها، مصرف منظم انگور باعث می شود این میوه به یکی از دشمنان اصلی رادیکال های آزاد در بدن تبدیل شود و استرس اکسیداتیو را هم در بدن کاهش دهد.

گروه تغذیه و سلامت - برخی از میوه ها

دلیل ریزمغذی های بیشتر و خاص ترشان، بیشتر مورد توجه متخصصان تغذیه قرار می گیرند و می توانند تاثیر چشمگیری تری بر سلامتمان داشته باشند. مواجهه با تابستانی است که میوه های خوش رنگ و خوش طعم تابستانی است که خوردن آنها می تواند خستگی یک روز گرم را از تن ما بیرون کند. هر چند تمام میوه های تابستانی خواص مشترکی مانند وجود انواع آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و املاح را دارند اما برخی از این میوه ها به دلیل ریزمغذی های بیشتر و خاص ترشان، بیشتر مورد توجه متخصصان تغذیه قرار می گیرند و می توانند تاثیر چشمگیری تری بر سلامتمان داشته باشند.

هلو: ضد استرس
هلو، بیشتر از ویتامین های خود، به دلیل وجود حجم بالایی از اسلایس A و C فراوان موجود در هلو هم میوه های تابستانی قرار گرفته است. کلسیم، پتاسیم، منیزیم، آهن، فسفر، روی، سلنیوم و مس از مهم ترین دارایی های هلو محسوب می شوند.

علاوه بر اینها، هلو دارای حجم بسیار بالایی از فیبرهای غذایی است. از این رو، مصرف ۲ عدد از آن به صورت ناشتی می تواند مانع ابتلا به یبوست شود و خوردن همین میزان هلو حدود ۳۰ دقیقه قبل از صرف وعده های اصلی غذایی هم می تواند با ایجاد احساس سیری، جلوی پرخوری تان را بگیرد و از چاق شدن تان پیشگیری کند.

ویتامین های A و C فراوان موجود در هلو هم به بازسازی سلول های پوستی کمک و به عنوان یک نرم کننده طبیعی پوست، عمل می کند. هلو در کشور، مجارستان، به عنوان «میوه آرامش» شناخته می شود، چرا؟ زیرا ترکیبات آنتی اکسیدانی فراوان موجود در آن باعث کاهش استرس و افزایش آرامش می شود.

آلو: ضد یبوست
آلو، قرمز یا زرد (قشره طلا) هم جزو پرطرفدارترین میوه ها در فصل تابستان است. آلو، حجم بسیار بالایی از ویتامین C را در خود جای داده است. از آنجا که طبع بیشتر میوه های تابستانی سرد است و ممکن است بچه ها با مصرف آنها دچار دل درد شوند، توصیه می شود میوه ها را قبل از مصرف برای بچه ها (منحصراً بچه های زیر ۳ سال) کمی حرارت بدهید، به شکل پوره دریاورید و قبل از مصرف، با کمی عسل، پودر زیره، پودر رازیانه یا پودر دارچین، مخلوط کنید. در مورد میزان مصرف روزانه این میوه برای بچه ها هم حتماً با پزشک کودک خود مشورت کنید.



د که مطبوعات

اقتصاد کیش
خانه تکانی در سواحل جزیره
تلاش می کنیم تا یک الگو باشیم

صبح خیل
احتمال خاموشی در برخی از نقاط هرمزگان

روزنامه آرش
نگاه ویژه اصولگرایان

روزنامه آرش
نگاه ویژه اصولگرایان

بازار
چرا آمارهای اقتصادی باور پذیر نیست؟

اعتنا
استقبال از تصمیم قوه قضاییه

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲