

چرا همیشه سر انگشتانم سرد هستند؟

دادن خون، مصرف برخی داروها و اختلالات غدد 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 مانند سرگیجه، تاری دید، خستگی، حالت تهوع، ضعف، و سردرگمی مواجه هستید، باید پزشک خود را از این شرایط آگاه کنید.

موجب بیماری رینود شود. لوپوس، اختلالی که در آن سیستم ایمنی به بافت های بدن حمله می کند، اسکلرودرمی، بیماری که به سخت و شکننده شدن پوست، و بافت های همبند منجر می شود، آرتریتر روماتوئید و دیگر اختلالات خودایمنی می توانند به بیماری رینود منجر شوند. این شرایط به عنوان بیماری رینود ثانویه شناخته می شود. خستگی شدید، درد یا تورم در مفاصل، مشکلات پوستی یا تورم غدد به طور معمول از دیگر علائم نشان دهنده یک اختلال خودایمنی زمینه ای هستند. زمانی که بیماری اصلی تشخیص داده شده و زیر کنترل قرار بگیرد، علائم بیماری رینود نیز به طور معمول بهبود می یابند.

ندارند. خیر خوب این است که این بیماری بیشتر آزاردهنده 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 پرهیز از استرس عاطفی به طور معمول برای مدیریت این اختلال کفایت می کند.

بیماری های خودایمنی گاهی اوقات یک بیماری زمینه ای می تواند. گاهی اوقات یک بیماری زمینه ای می تواند. گاهی اوقات یک بیماری زمینه ای می تواند. گاهی اوقات یک بیماری زمینه ای می تواند.

استرس و اضطراب
اختلالی دایند 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.

زمانی که فعالیت غده تیروئید نامتعادل شده باشد، احساس سرما در انگشتان دست غیر معمول نیست. غده تیروئید اساسا 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. کم کاری تیروئید که به واسطه ترشح ناکافی هورمون های تیروئید رخ می دهد، بین زنان و افرادی که بیش از ۵۰ سال سن دارند، شایع 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.

بیماری های خودایمنی
گاهی اوقات یک بیماری زمینه ای می تواند.

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

فشار خون پایین
فشار خون پایین یا کم فشاری خون می تواند به واسطه دلایل مختلفی از جمله کم آبی بدن، از دست



انگشتان پا، گوش ها و بینی، در واکنش به سرما یا استرس عاطفی رخ می دهد. سرتاسر واکنش های سرد، و اختلالات گوارشی مانند بیماری های سلولیک طی یک اپیزود بیماری، انگشتان ابتدا سفید شده، سپس آبی می شوند زیرا جریان خون اندکی به این بخش وجود داشته یا هیچ جریان خونی وجود ندارد و زمانی که رگ های خونی گشاد شده و جریان خون باز می گردد، پوست قرمز می شود. اغلب اوقات، طی یک حمله بیماری، فرد با احساس سرما، بی حس، گزگز یا درد در انگشتان خود مواجه می شود. بیشتر موارد بیماری رینود دلیل مشخصی

های سنگین، زخم ها یا خونریزی گوارشی، برخی انواع سرطان، و اختلالات گوارشی مانند بیماری های سلولیک می تواند 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، 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 خونی و پیرو آن کم خونی منجر شود. کمبود ویتامین B۱۲ بین افرادی که رژیم غذایی گیاهخواری یا وگان را دنبال می کنند، شایع است و بسیاری از افرادی که بیش از ۵۰ سال سن 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 سلولیک 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 معمولا به بهبود شرایط کمک کرده و علائم طی چند هفته تا یک ماه از بین می روند.

مشکلات گردش خون
گردش خون ضعیف می تواند به واسطه ناتوانی قلب در پمپاژ مناسب خون، همانند شرایطی که در نارسایی قلبی رخ می دهد، انسدادهای فیزیکی در مسیر جریان خون، مانند انسداد ناشی از پلاک کلسترول در رگ های خونی، یا دلایل دیگر رخ دهد. زمانی که قلب نمی تواند آن گونه که باید خون کافی را در سراسر بدن به گردش درآورد، احتمال تجربه احساس سرما، بی حس یا گزگز در انگشتان دست ها و پاها بیشتر می شود زیرا از دورترین اندام ها به قلب محسوب می شوند.

معمول بهبود می یابند.

بیماری رینود
بیماری رینود 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

استعمال دخانیات
نیوتن ناشی از سیگار کشیدن می تواند انقباض رگ های خونی را به همراه داشته و همچنین موجب تشکیل پلاک در سرخگ ها شود که هرچه بیشتر جریان خون به اندام های انتهایی را کاهش می دهد. احساس سرما در انگشتان می تواند از نشانه های این شرایط باشد.

کم خونی
کم خونی یا آنمی زمانی رخ می دهد که بدن گلبول های قرمز یا هموگلوبین - پروتئینی در سلول ها که اکسیژن را از ریه ها به بافت های بدن انتقال می دهد - کافی در اختیار ندارد. کم خونی به کاهش تامین اکسیژن در بدن منجر می شود که ممکن است احساس سرما در دست ها را به همراه داشته باشد. از دلایل احتمالی کم خونی مسی توان به دریافت ناکافی ماده معدنی آهن از رژیم غذایی، از دست دادن خون به واسطه قاعدگی

معجزه نمک دریا برای پوست، مو و ناخن خانم ها

شادی می تواند باعث تسکین اعصاب شود. همچنین گیلان سوخت و ساز بدن را افزایش داده و به هضم بهتر غذا کمک خواهد کرد. اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که به مصرف زیاد گوشت می پردازید، از گیلان استفاده کنید تا صورت غلیظ بدن خود را تا حد قابل قبولی شاد کنید. این که داروهای مصرفی شما می توانند 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.

زمانی که فعالیت غده تیروئید نامتعادل شده باشد، احساس سرما در انگشتان دست غیر معمول نیست. غده تیروئید اساسا 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. کم کاری تیروئید که به واسطه ترشح ناکافی هورمون های تیروئید رخ می دهد، بین زنان و افرادی که بیش از ۵۰ سال سن دارند، شایع 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.

انگشتان پا، گوش ها و بینی، در واکنش به سرما یا استرس عاطفی رخ می دهد. سرتاسر واکنش های سرد، و اختلالات گوارشی مانند بیماری های سلولیک طی یک اپیزود بیماری، انگشتان ابتدا سفید شده، سپس آبی می شوند زیرا جریان خون اندکی به این بخش وجود داشته یا هیچ جریان خونی وجود ندارد و زمانی که رگ های خونی گشاد شده و جریان خون باز می گردد، پوست قرمز می شود. اغلب اوقات، طی یک حمله بیماری، فرد با احساس سرما، بی حس، گزگز یا درد در انگشتان خود مواجه می شود. بیشتر موارد بیماری رینود دلیل مشخصی

های سنگین، زخم ها یا خونریزی گوارشی، برخی انواع سرطان، و اختلالات گوارشی مانند بیماری های سلولیک می تواند 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، 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 خونی و پیرو آن کم خونی منجر شود. کمبود ویتامین B۱۲ بین افرادی که رژیم غذایی گیاهخواری یا وگان را دنبال می کنند، شایع است و بسیاری از افرادی که بیش از ۵۰ سال سن 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 سلولیک 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 معمولا به بهبود شرایط کمک کرده و علائم طی چند هفته تا یک ماه از بین می روند.

مشکلات گردش خون
گردش خون ضعیف می تواند به واسطه ناتوانی قلب در پمپاژ مناسب خون، همانند شرایطی که در نارسایی قلبی رخ می دهد، انسدادهای فیزیکی در مسیر جریان خون، مانند انسداد ناشی از پلاک کلسترول در رگ های خونی، یا دلایل دیگر رخ دهد. زمانی که قلب نمی تواند آن گونه که باید خون کافی را در سراسر بدن به گردش درآورد، احتمال تجربه احساس سرما، بی حس یا گزگز در انگشتان دست ها و پاها بیشتر می شود زیرا از دورترین اندام ها به قلب محسوب می شوند.

میوه ای که به داد بی اعصاب ها می رسد

شادی می تواند باعث تسکین اعصاب شود. همچنین گیلان سوخت و ساز بدن را افزایش داده و به هضم بهتر غذا کمک خواهد کرد. اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که به مصرف زیاد گوشت می پردازید، از گیلان استفاده کنید تا صورت غلیظ بدن خود را تا حد قابل قبولی شاد کنید. این که داروهای مصرفی شما می توانند 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.

زمانی که فعالیت غده تیروئید نامتعادل شده باشد، احساس سرما در انگشتان دست غیر معمول نیست. غده تیروئید اساسا 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. کم کاری تیروئید که به واسطه ترشح ناکافی هورمون های تیروئید رخ می دهد، بین زنان و افرادی که بیش از ۵۰ سال سن دارند، شایع 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.

انگشتان پا، گوش ها و بینی، در واکنش به سرما یا استرس عاطفی رخ می دهد. سرتاسر واکنش های سرد، و اختلالات گوارشی مانند بیماری های سلولیک طی یک اپیزود بیماری، انگشتان ابتدا سفید شده، سپس آبی می شوند زیرا جریان خون اندکی به این بخش وجود داشته یا هیچ جریان خونی وجود ندارد و زمانی که رگ های خونی گشاد شده و جریان خون باز می گردد، پوست قرمز می شود. اغلب اوقات، طی یک حمله بیماری، فرد با احساس سرما، بی حس، گزگز یا درد در انگشتان خود مواجه می شود. بیشتر موارد بیماری رینود دلیل مشخصی

های سنگین، زخم ها یا خونریزی گوارشی، برخی انواع سرطان، و اختلالات گوارشی مانند بیماری های سلولیک می تواند 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، 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 خونی و پیرو آن کم خونی منجر شود. کمبود ویتامین B۱۲ بین افرادی که رژیم غذایی گیاهخواری یا وگان را دنبال می کنند، شایع است و بسیاری از افرادی که بیش از ۵۰ سال سن 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 سلولیک 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 معمولا به بهبود شرایط کمک کرده و علائم طی چند هفته تا یک ماه از بین می روند.

مشکلات گردش خون
گردش خون ضعیف می تواند به واسطه ناتوانی قلب در پمپاژ مناسب خون، همانند شرایطی که در نارسایی قلبی رخ می دهد، انسدادهای فیزیکی در مسیر جریان خون، مانند انسداد ناشی از پلاک کلسترول در رگ های خونی، یا دلایل دیگر رخ دهد. زمانی که قلب نمی تواند آن گونه که باید خون کافی را در سراسر بدن به گردش درآورد، احتمال تجربه احساس سرما، بی حس یا گزگز در انگشتان دست ها و پاها بیشتر می شود زیرا از دورترین اندام ها به قلب محسوب می شوند.

روزانه چه میزان گیلان بخوریم؟
بر اساس تحقیقات علمی که در کشور آمریکا انجام شده، افرادی که روزانه روزانه با تا ۱۶۰۰ کالری در بدن از یک و نیم فنجان گیلان، ۲۰۰۰ کالری از دو فنجان گیلان و ۲۸۰۰ کالری از دو و نیم فنجان گیلان استفاده کنند.

کیلاس باعث بهبود کدام بیماری ها در افراد خواهد شد؟
محققان معتقدند که گیلان برای تقویت حافظه، کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، کنترل قند خون، در افراد دیابتی، کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، پیشگیری از پوسیدگی دندان، به تأخیر انداختن روند پیری، دفع سموم از بدن، کارکرد مغز قلب، تصفیه خون و سیستم دستگاه گوارش، تقویت قوای فکری، کنترل گواتر مزمن، از بین بردن سنگ کلیه و... موثر است؛ چرا که چربی اشباع شده در گیلان بسیار کم بوده و کلسترول و سدیم ندارد اما فیبر خوراکی بالایی دارد.

فوائد نوشیدن آب لیمو و معده خالی
خود هستید، نوشیدن آب لیمو هنگام صبح یکی از بهترین گزینه ها است که می تواند مد نظر قرار دهد. لیمو حاوی آنتی اکسیدان هایی است که با رادیکال های آزاد و ضایعات پوستی مبارزه می کند و از بروز چین و چروک پیشگیری می کند. از این رو، آب لیمو می تواند درخشش پوست شما را افزایش داده و به حفظ سادابی و جوانی آن کمک کند. نوشیدن آب لیمو به دفع سموم از بدن کمک می کند که این شرایط نیز به بهبود وضعیت پوست کمک می کند.

روزانه

متهم سفارشی

رژیم های پول ساز

گزارش

مخارجی غارمیت

مدعیان تازه نفس ۱۴۰۰

۱۵۰ میلیون یورویی

فرودگاه کیش نخستین فرودگاه بین المللی مناطق آزاد کشور

نوبت شهرداری است

ایران

مهرمادرانه بر شناسنامه ایرانی

آزمون استقلال

روزانه

متهم سفارشی

رژیم های پول ساز

گزارش

مخارجی غارمیت

مدعیان تازه نفس ۱۴۰۰

۱۵۰ میلیون یورویی

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱