

آیا شما هم جزو آن دسته افرادی هستید که همیشه پاهایشان سرد است؟

از هر ده نفر، یک نفر به دلیل سرد بودن پاها شبها نمی‌تواند راحت بخوابد. بنابر تحقیقاتی که روی علل بد خوابی‌های شبانه انجام شده، بیشتر بد خوابی‌ها به دلیل یخ بودن انگشتان پا است که حتی بسیاری از پسران جوان را نیز درگیر خود کرده است؛ اما اغلب خانم‌ها اولین و بیشترین کسانی هستند که از این عارضه گله‌مندند و همین مسئله باعث شده تا حتی در روزهای گرم تابستان نیز نتوانند در معرض جریان هوای سرد قرار بگیرند. خانم‌ها به علت ساختار فیزیولوژیکی بدنشان اکثراً دست و پاهایشان یخ است زیرا در حالت معمولی نیز دمای بدنشان یک تا دو درجه از دمای بدن آقایان پائین‌تر است. گاهی آن قدر پاها سرد می‌شوند که نمی‌توان راحت خوابید و حتی ممکن است یک ساعت طول بکشد تا پاها گرم شوند و یا ممکن است مجبور شوید کفش‌های پشمالو و یا جوراب‌های گرم و نرم بپوشید یا بنا به توصیه‌های دیگران از کرم‌های مخصوص استفاده کنید.

از عواملی که باعث بروز این حالت می‌شوند می‌توان به اختلال در گردش خون، کمبود آهن، مواد معدنی و... اشاره کرد. زیرا همان طور که می‌دانید وجود آهن و مواد معدنی باعث می‌شود تا دمای بدن به حالت طبیعی نگه داشته شود و باید با تغذیه و رژیم‌های غذایی صحیح و مناسب این کمبودها را جبران کرد. سرد بودن پاها اغلب نتیجه‌ی اختلال در گردش خون است. بدین

صورت که خون به اندازه‌ی کافی به قسمت‌های انتهایی بدن از قبیل انگشتان پا نمی‌رسد و موجب می‌شود تا پاها سرد شوند. گاهی این اتفاق برای دست‌ها هم می‌افتد. از لحاظ پزشکی، این گردش خون ناکافی به این دلیل است که در برخی افراد رگ‌های خونی کوچک در دست‌ها و پاها نمی‌توانند به خوبی افت دمای بدن و یا استرس را تحمل کنند و در این حالت رگ‌ها منقبض شده و راه ورود خون به این نواحی را مسدود می‌کنند. بروز این عارضه نیز می‌تواند به دلیل وجود برخی بیماری‌ها مانند پائین بودن فشار خون، دیابت، تصلب شرایین و... باشد. گاهی اوقات هم انجام برخی عادت‌ها و رفتارها که به نظر ما عادی و پیش پا افتاده هستند نیز موجب سردی دست‌ها و پاها می‌شود، به عنوان مثال از میان این رفتارها می‌توان به دلایل زیر اشاره کرد:

- انجام ندادن فعالیت‌های ورزشی و فیزیکی،
- پوشیدن کفش‌های بسیار تنگ که موجب کاهش خون‌رسانی به پاها می‌شود.
- پوشیدن کفش‌هایی با پاشنه‌ی بلندتر از سه یا چهار سانتی متر.
- مصرف برخی داروها مانند قرص‌های ضد بارداری که در گردش خون اختلال ایجاد می‌کنند.
- مصرف توتون و تنباکو یا استعمال دخانیات که باعث مسدود شدن رگ‌های خونی می‌شود.

درمان:

برای اجتناب از سرد شدن پاها، احتمالاً راهکارهای متفاوتی به شما

پاهایی که همیشه سردشان است...



پیشنهاد شده است. یکی از آن‌ها انجام فعالیت‌های روزانه ی ورزشی است که به جریان صحیح گردش خون به تمامی قسمت‌های بدن کمک به‌سزایی می‌کند و اما در مورد تغذیه و رژیم‌های غذایی، استفاده از مواد غذایی زیر توصیه می‌شود:

- مواد غذایی سرشار از ید برای تیروئید، مانند: جلبک‌های دریایی، ماهی و میوه‌های دریایی، پیاز، سیر، هویج، گوجه فرنگی، آناناس.

- مواد غذایی غنی از ویتامین "ای"، برای اکسیژن‌رسانی بهتر به سلول‌ها مانند: آواکادو (میوه‌ای به شکل گلابی)، جوانه ی گندم، گیاهان نیام دار (نخود فرنگی، باقلا...)، سیب، شیر و مواد لبنی دارای شیر، گردو، تخم مرغ.
- مواد غذایی سرشار از ویتامین‌های گروه "ب"، مانند: غلات، گردو، حبوبات، لوبیا، مارچوبه، جوانه ی گندم، یونجه، برنج قهوه‌ای و....

و بر خلاف این مواد غذایی، تا می‌توانید از خوردن مواد غذایی زیر پرهیز کنید:

- مواد غذایی بسیار چرب و پر نمک مانند انواع فست فودها و غذاهای آماده، خامه، پنیرهای چرب، گوشت، نارگیل، پروتئین‌های حیوانی، پوست مرغ و...

- افراط در خوردن سیب زمینی سرخ کرده، موز، نمک، کره، شکر، نان سفید و تخم مرغ.

همان‌طور که گفته شد اختلال در گردش خون موجب سرد شدن دست و پاها می‌شود، فراموش نکنید که جدی‌تر شدن این حالت، موجب

تورم و پف کردن دست و پاها می‌شود که در این صورت حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید.

راهکارها:

ملاحظه کردید که رعایت و انجام صحیح برخی عادات و رفتارهای روزانه می‌تواند به تسکین و رفع سرما در دست و پاهایمان کمک کند. اگر عادت دارید پابرهنه در خانه

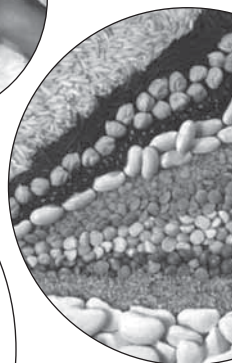
راه بروید، سعی کنید از قسمت‌هایی که موکت و یا فرش است رفت و آمد کنید تا پاهایتان مستقیماً با کف پوش‌های سرد در تماس نباشد. خانم‌ها نیز اگر دچار کم خونی می‌شوند سعی کنند تا به جای چای، قهوه یا نوشابه، آب میوه‌های تازه و طبیعی بنوشند. هم‌چنین زمان خواب برای گرم کردن پاها نیز می‌توانید جوراب‌هایی با الیاف طبیعی مانند پشم و یا ابریشم بپوشید و یا از کیسه آب گرم استفاده نمایید. کرم‌های مخصوص

نیز پاها را تسکین داده و به گرم شدن پاها کمک می‌کنند. اگر می‌خواهید تا پاهایتان به سرعت گرم شوند، طبق

دستورالعمل مادر بزرگ‌ها! می‌توانید پاها را در وان آب ولرم قرار داده و ۱/۴ فنجان گیاه خردل به آب اضافه کنید.

یکی دیگر از راهکارهای معجزه آسا برای گرم کردن پاها، ماساژ دادن مرتب آن‌هاست. ماساژ دادن جریان پردهش خون را در پاها بهبود بخشیده و باعث گرم شدن پاها می‌شود. اما حتی المقدور سعی کنید تا جایی که می‌توانید روزانه ورزش کنید و یا سه، چهار بار در طول هفته ۲۰ دقیقه را به پیاده روی اختصاص دهید.

● سعی کنید از قسمت‌هایی که موکت و یا فرش است رفت و آمد کنید تا پاهایتان مستقیماً با کف پوش‌های سرد در تماس نباشد
● زمان خواب برای گرم کردن پاها نیز می‌توانید جوراب‌هایی با الیاف طبیعی مانند پشم و یا ابریشم بپوشید و یا از کیسه آب گرم استفاده نمایید



مدیرانی که از درون سازمان رشد کرده و به مسئولیت ارشد می‌رسد، به دلیل آشنائی گسترده با دیگران، دستشان در تغییرات چندان باز نیست، ولی مدیری که از بیرون می‌آید، به آسانی می‌تواند به دگرگونی‌های ژرف بپردازد.

