

Холодные руки, как симптом

Если у вас леденеют руки и ноги в холодном помещении или на улице, а в теплом месте вы забываете об этой проблеме – поздравляем, у вас отлично работает механизм терморегуляции: организм пытается сохранить тепло для внутренних органов и снижает кровоток в конечностях, что и приводит к их охлаждению!

Но если вы стали замечать, что вам постоянно зябко, вне зависимости от окружающей температуры, если конечности остаются холодными даже в теплом помещении, не стоит игнорировать данное проявление организма, следует обратить внимание на проблему, найти причину.

Возможные причины:

- **Гипофункция щитовидной железы.** При данном состоянии щитовидная железа не работает в полную силу, что приводит к замедлению метаболических процессов. Отсюда возникает постоянное чувство холода.
- **Анемия.** Снижение уровня гемоглобина влечет за собой ухудшение процесса снабжения внутренних органов и тканей кислородом. Из-за недостаточного кровоснабжения организм экономит ресурсы (как в случае с терморегуляцией) и потому конечности становятся холодными.
- **Артериальная гипотензия или пониженное давление.** Если у вас постоянно пониженное давление, то скорее всего вы уже знакомы с этим симптомом из-за недостаточно интенсивного кровообращения. Однако, если падение давления стало резким и частым, стоит обратиться к врачу для выяснения причины.
- **Синдром Рейно.** Очень редкая болезнь. Проявляется постоянно холодными конечностями, а при замерзании пальцы приобретают белый или синий цвет и болят из-за сильного сужения сосудов. При отогревании пальцы краснеют. Болезнь не опасна, но увеличивает риск обморожения.
- **Сахарный диабет.** Из-за повышенного уровня сахара в крови постепенно разрушаются нервные клетки. Это приводит к онемевшим, бледным и постоянно холодным конечностям. Чаще всего, от этой проблемы страдают ноги.
- **Высокий уровень эстрогена.** В этом случае страдают больше женщины, чем мужчины. Повышение эстрогена делает периферические сосуды чувствительнее к холоду. В результате температура тела женщины на протяжении менструального цикла меняется, как и ощущение его холода и тепла.
- **Системная красная волчанка.** Одним из проявлений этого аутоиммунного заболевания являются холодные руки и ноги. Под атаку иммунитета могут попасть кровеносные сосуды, что приводит к синдрому Рейно, о котором было сказано выше.
- **Курение.** Известный факт, что курение сужает сосуды, тем самым нарушая кровообращение. Поэтому от заядлых курильщиков часто можно услышать жалобы на холодные руки и ноги.

Конечно, холодные руки и ноги - не единственный симптом перечисленных заболеваний, но это не значит, что обращать внимание на него не стоит. Если вас

начала беспокоить эта проблема – незамедлительно обращайтесь к участковому врачу с полисом ОМС! И помните, болезнь легче предупредить, чем лечить!

Если вы застрахованы в компании СОГАЗ-Мед и у вас возникли вопросы, связанные с получением медицинской помощи в системе ОМС или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в СОГАЗ-Мед по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте www.sogaz-med.ru.

Справка о компании:

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. Региональная сеть СОГАЗ-Мед занимает 1-е место среди страховых медицинских организаций по количеству регионов присутствия, насчитывая более 1 120 подразделений на территории 56 субъектов РФ и г. Байконур. Количество застрахованных - более 42 млн человек. СОГАЗ-Мед осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке. В 2020 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило рейтинг надежности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС). На протяжении уже нескольких лет СОГАЗ-Мед присваивается этот высокий уровень оценки.