

ПОЧЕМУ Я МЕРЗНУ?

Есть люди, которые все время кутаются в теплую одежду, требуют закрыть форточки и выключить кондиционеры. Такое поведение может быть вполне объяснимым, если на улице холодно. А если человек мерзнет и зимой, и летом?

Повышенная чувствительность к холоду может возникать по разным причинам. Как правило, мужчины переносят перепады температур лучше женщин: у них более совершенная система терморегуляции и сосудистая система более функциональна. На степень чувствительности к холоду могут также влиять наследственность, малоподвижный образ жизни, низкий индекс массы тела (ИМТ), хронический недостаток и даже нехватка воды в рационе. Однако помимо субъективных факторов причиной повышенной мерзлявости могут быть аномальные состояния и болезни. Какие?

ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ

Железо входит в состав гемоглобина, который участвует в транспорте кислорода к клеткам. Если его не хватает в организме, наступает кислородное голодание. В попытках компенсировать питание кровеносные сосуды расширяются, к тканям приливает кровь. Но такой процесс требует больших энергетических затрат, поэтому становится холодно.

Люди с выраженным дефицитом железа мерзнут в любое время года и даже летом ходят в носках и теплых тапочках по

дому, не могут долго согреться, а конечности всегда холодные. Распознать дефицит железа можно также по коже: она становится бледной, синюшной, с мраморностью. Но чтобы диагностировать анемию, необходимы лабораторные анализы крови.

Что делать? В норме уровень гемоглобина в крови у мужчин – 135-160 г/л, у женщин – 120-140 г/л. При легкой степени анемии в пределах 110-90 г/л рекомендовано включать в рацион продукты, богатые железом: красное мясо, печень, рыбу, листовые овощи (капуста, шпинат), чечевицу, фасоль, горох, орехи и сушеные ягоды. Такие продукты лучше сочетать с источниками витамина С (цитрусовые, зелень), группы В (бобовые, яйца, орехи) для лучшего усвоения.

При анемии средней тяжести – 90-70 г/л рекомендован прием поливитаминных комплексов. Например, пищевые добавки с железом: **железо + В-комплекс Консумед, железо хелат anti-age Эвалар, компливит железо+**. При тяжелой степени, когда уровень гемоглобина ниже 70 г/л, назначают лекарственные препараты в сочетании с поливитаминными комплексами: **мальтофер, фенюльс, феррум лек** и другие.

ИЗБЫТОК ИЛИ ДЕФИЦИТ ВЕСА

Поддержание нормального веса необходимо для полноценной теплопродукции и отдачи тепла. Если имеется дефицит веса, то люди часто мерзнут, поскольку отмечается дефицит жировой ткани, а мышечный каркас слабо развит.

Однако люди с избыточным весом также часто мерзнут. Излишнее накопление жировой ткани сдавливает сосуды, нарушает в них циркуляцию. Некоторые ткани страдают от гипоксии – отсюда постоянный холод.

Что делать? Чтобы нормализовать теплоотдачу, нужно контролировать вес. Однако просто похудения для этого недостаточно: необходимо увеличивать мышечную массу. Как это сделать?

Нарастить мышечную массу возможно только при условии регулярных физических нагрузок. Речь не обязательно идет о посещении спортивного зала и изнуряющих тренировках. Главное – регулярность. Достаточно чаще ходить. Работу в огороде или по дому также можно расценивать как физическую нагрузку. Кроме того, необходимо контролировать питание: избегать большого количества углеводов и включать в рацион белковую пищу.

НЕДОСТАТОК ЖИРОВ

Именно жиры из продуктов питания дают тепло и поддерживают метаболизм. И если в рационе отсутствуют полезные жиры животного

происхождения, то даже в условиях незначительной прохлады будет ощущаться холод.

Существуют и другие признаки, которые указывают на дефицит жиров. Например, учащенное или, наоборот, замедленное сердцебиение, изменения температуры тела – от пониженной до повышенной, при этом отсутствуют симптомы болезни. Насторожить должны снижение работоспособности и частые головные боли, ломкость и тусклость волос и ногтей.

Что делать? В первую очередь пересмотреть питание. Включить в рацион как можно больше растительных масел: подсолнечного, оливкового, горчичного и других. Большое внимание нужно уделять продуктам, которые содержат полезные жиры: морепродукты (жирная рыба, икра, печень трески), орехи (особенно грецкие), кукуруза и другие.

Единственные жиры, которые нужно ограничить, – трансжиры, которые образуются при жарке продуктов в большом количестве масла. Лучше всего, если все блюда будут готовиться на пару, при помощи запекания или варки.

ПОНИЖЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

Если руки и ноги постоянно холодные, то это указывает на нарушения периферического кровотока. Проще говоря, нарушены процессы кровообращения в конечностях, что часто происходит на фоне пониженного дав-

ления. Механизм возникновения мерзлявости в этом случае схож с теми же механизмами, как и при анемии. Ткани просто не получают достаточного тепла и питания.

Что делать? Эффективное средство для борьбы с повышенной мерзлявостью на фоне пониженного артериального давления – сбалансированное питание. А также активный образ жизни, где не лишними будут и процедуры закаливания.

Справиться с мерзлявостью поможет чашка горячего чая. Этот напиток не только согреет, но и несколько повысит артериальное давление. Ну а в качестве лекарственной терапии врач может порекомендовать такие препараты, как **аскофен-п** или **папазол**.

НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

При снижении функции щитовидной железы – гипотиреозе пульс замедляется, что ухудшает циркуляцию крови. Замедляется метаболизм, понижается температура тела и артериальное давление. Отсюда постоянно холодные конечности и вечное чувство холода.

Другие симптомы гипотиреоза – повышенная усталость, бледная и сухая кожа, отечность пальцев. Однако подтвердить

диагноз можно только после обследования, в том числе и клинического анализа крови.

Что делать? При гипотиреозе препарат выбора **L-тироксин** – средство заместительной гормональной терапии на основе тироксина. Использование препарата показало свою эффективность, высокую биодоступность, а также низкий процент нежелательных реакций. Пациентам в возрасте терапии препаратом нужно начинать с небольших доз с постепенным повышением концентрации и всегда под контролем лабораторных анализов крови. Нормализация гормонального фона купирует множество симптомов, нормализует самочувствие.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Из-за сахарного диабета страдают периферическая нервная система, а также кровеносные сосуды. В результате сбоя в метаболических процессах нарушается кровообращение в конечностях, что сопровождается ощущением холода.

Однако зачастую на фоне сахарного диабета может нарушаться чувствительность, и ощущение холода просто нет. Но близкое окружение постоянно говорит о холодных руках или ногах.

Что делать? Сахарный диабет – хроническое заболевание, которое невозможно вылечить. Основа терапии сахарного диабета – соблюдение правил питания, отказ от быстрых углеводов и продуктов, которые приводят к резким скачкам уровня сахара в крови.

В последнее время большую популярность получила так называемая средиземноморская диета, хотя правильнее говорить о системе питания, которая базируется на следующих принципах:

- Большое количество овощей и фруктов в рационе.
- Цельнозерновые продукты, которые относят к сложным углеводам.
- Бобовые, орехи.
- Полезные жиры: растительные масла, морепродукты.
- Травы и специи.
- Птица – умеренно, сладости и красное мясо – только по большим праздникам.

И главное – оставаться физически активными.

Для контроля уровня сахара в крови и профилактики ряда осложнений рекомендован прием лекарственных препаратов, которые снижают и помогают контролировать уровень сахара в крови: **глюкофаж**, **инсуфор**, **форсига** и другие.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Ощущение постоянного холода может быть симптомом болезни, поэтому нужно внимательно прислушиваться к сигналам, которые подает собственный организм. Можно выделить ряд признаков, которые требуют незамедлительной консультации врача:

- ✓ Постоянное ощущение холода, независимо от погодных условий.
- ✓ Учащенное сердцебиение, когда пульс больше 90 ударов в минуту.
- ✓ Снижение частоты сердечных сокращений.
- ✓ Повышение температуры, что может указывать на развитие инфекционного процесса.
- ✓ Стойкое снижение температуры тела – ниже 36,5° С.
- ✓ Одышка, которая появляется даже при незначительной физической нагрузке.
- ✓ Частые головные боли, особенно по утрам.
- ✓ Снижение работоспособности, сонливость и хроническая усталость.
- ✓ Ухудшение состояния ногтей, волос и кожи.

При появлении таких симптомов нужно обязательно сдать лабораторный анализ крови. Для постановки диагноза могут потребоваться и другие методы обследования.

Юлия ЛАПУШКИНА,
врач общей практики.