



ZDRAVÍ A KRÁSA 25. 04. 2016

Stále studené nohy a ruce - nepříjemný pocit, kterým trpí převážně ženy

Většina lidí, které trápí studené končetiny, se s tímto problémem naučila žít. Na spaní nosí teplé ponožky, v chladnějších dnech nevyjde ven bez...

Na studené končetiny si zvyknete, přesto není radno je podceňovat

Většina lidí, které trápí studené končetiny, se s tímto problémem naučila žít. Na spaní nosí teplé ponožky, v chladnějších dnech nevyjde ven bez rukavic. Přesto se nepříjemný pocit rozhodně nevyplatí ignorovat - **studené nohy a ruce** mohou být symptomem vážného onemocnění!

Studené nohy a ruce mohou pramenit ze stresu i vysokého tlaku

Studené končetiny jsou takovou malou záhadou v oblasti medicíny. Nepříjemný pocit totiž může vyvolávat mnoho příčin, diagnóza je tedy individuální. Většinou jsou ovšem studené ruce a nohy spojené s **nedostatečným prokrvením cév** a krevních vlásečnic v končetinách. V chladnějším prostředí či při psychicky vypjatějších chvílích se totiž cévy mohou zužovat, což vede k horšímu prokrvení končetin.

Zúžení cév, a tím pádem také pocit studených končetin, vzniká mimo jiné **důsledkem aterosklerózy**, což je chronické kornatění tepen. To se především projevuje u pacientů s vysokou

hladinou cholesterolu či cukrovky. Stále **studené končetiny** mohou vzniknout také kvůli neléčenému **vysokému tlaku**, jenž se také podílí na zužování cév. Paradoxně se však uvádí, že za pocitem studených nohou a rukou je také **nízký tlak**.

Na vině může být i činnost srdce, které nestíhá pumpovat požadovaný objem krve do končetin. Věčně **studené nohy a ruce** mohou být také vyvolány neléčenou chudokrevností či [poruchami štítné žlázy](#). Kromě fyzických potíží může být ovšem příčinou také psychika – **dlouhodobý nadměrný stres** a nervozita či akutní šoková situace také mohou vyvolat nepříjemný **pocit studených končetin**.

Raynaudova choroba neboli syndrom studených končetin

Zvláštním případem v souvislosti se studenými končetinami je tzv. **Raynaudova choroba** neboli **syndrom studených končetin**. Tato nemoc se týká zejména horních končetin a postihuje osoby velmi citlivé na chlad. Syndrom studených končetin se projevuje **zhoršeným prokrvením prstů**, které jsou ledové a namodralé, a v některých případech je tento stav doprovázen i bolestí.

[Raynaudova choroba](#) je systémové **revmatické onemocnění**, jež postihuje vazivo cévních stěn. Syndrom studených končetin se může ovšem vyskytnout i jako průvodní jev imunologických a hematologických chorob. Tímto onemocněním trpí v určitém životním období zhruba **5% lidí**, 9 z 10 pacientů pak tvoří ženy.

Je třeba studené končetiny konzultovat s lékařem?


Pokud jste jen zimomřivější a při sebemenším poklesu okolní teploty máte **pocit studených končetin**, tak nejde o žádnou závažnou chorobu. Problém však nastává v okamžiku, kdy ani zahřátí končetin či přechod do teplejšího prostředí nezmění nic na pocitu studených nohou a rukou. Jak už bylo zmíněno, věčně studené nohy mohou upozorňovat na **skrytá nebezpečí**, která mohou člověka v budoucnu ohrozit.

V případě, že vás tedy studené nohy a ruce trápí neustále, je dobré se poradit s odborníkem. Základem je **vyšetření u praktického lékaře**, který buď rovnou diagnostikuje příčinu studených končetin, nebo vás pošle na další vyšetření. Ta většinou zahrnují krevní odběry, EKG, sonografické vyšetření cév či vyšetření krevního tlaku. Součástí vyšetření by měla tvořit také kardiologická a endokrinologická diagnostika.

Lékaře je také nutné vyhledat v případě, kdy se **pocit studených končetin** náhle objeví u pacientů, kteří tímto nepříjemným pocitem normálně netrpí. Pokud se u vás zničehonic objeví pocit studených nohou a rukou spojený s bolestmi a celkovým špatným stavem vašeho organismu, tak je tento problém potřeba řešit bez odkladů.

Jak zahřát studené končetiny?

Většina lidí, kteří mají stále **studené nohy a ruce**, se s tímto nepříjemným pocitem snaží vyrovnat bez lékařské pomoci. Pokud tedy ve vašem případě nejsou **studené končetiny** průvodním jevem závažného onemocnění, tak se tento problém dá řešit hned několika způsoby.

Studené nohy často pramení ze špatné obuvi, jejíž výběr tedy není radno podceňovat. Lidé, kteří jsou náchylní na studené končetiny, by navíc měli nosit kvalitní termoponožky, jež zabrání ochlazování nohou, a v chladnějších dnech také [termorukavice](#). 

Základem je tedy udržovat nohy a ruce v suchu a teple. Proti pocitu studených končetin také výborně

pomáhá **horká lázeň nebo masáž**, což vám navíc navodí i psychickou pohodu a zbaví vás stresu.

V prokrvení a zahřátí končetin pomůže i efektivní cvičení. Pokud vás tedy zaplaví pocit studených nohou nebo rukou, zkuste si **procvičit dolní i horní končetiny** hýbáním prstů a krouživými pohyby. Na studené nohy také zabírá lázeňská metoda **Kneippův chodník**, která funguje na principu střídání teplé a studené vody a chůze po kamínkách. Zlepšovat prokrvování končetin můžete ale samozřejmě i pravidelně doma, a to například ve sprše či ve vaně, kdy budete končetiny sprchovat střídavě teplou a studenou vodou.

Studené nohy a zdravý životní styl

Studené končetiny mohou také úzce souviset s vaším jídelníčkem. Proto je dobré dodržovat přiměřený pitný a stravovací režim s dostatkem zeleniny a vlákniny. Na studené nohy a ruce pomáhá, když do svých pokrmů budete přidávat **česnek, zázvor, pepř, chilli papričky či skořici**. Vhodné jsou také červené fazole, tofu, datle a lískové oříšky.

Proti pocitu studených končetin můžete užívat přípravky z ginkgo biloby neboli jinanu dvoulaločného. **Ginkgo biloba** totiž roztahuje cévy a zlepšuje krevní oběh. Kromě toho je důležité dbát na dostatečný příjem vitamínu E a hořčíku.

Pokud vás trápí **studené nohy a ruce**, tak byste naopak ze svého jídelníčku měli vyřadit studené nápoje či zmrzlinu, které vnášejí do lidského organismu chlad. Na posílení horkým alkoholickým nápojem také raději zapomeňte – alkohol totiž lidské tělo zahřeje jen přechodně a paradoxně může ještě zvýšit podchlazení. Nevhodné jsou také cigarety. Kouření vede k zužování a kornatění cév a tepen, což může mít za následek zhoršení krevního oběhu.