

برودة الأطراف مؤشر ضعف الدورة الدموية



يتسبب الطقس البارد في تشنج الأوعية الدموية، ما يقلل من تدفق الدم، وهذا بدوره يسبب برودة اليدين والقدمين، وهو ما يمكن مكافحته بارتداء القفازات والجوارب وغيرها. لكن د. سارة بروير الخبيرة الروسية، أوضحت أن برودة اليدين والقدمين يمكن أن تكون مرتبطة بعدد من المشاكل الصحية المؤلمة الشائعة، بما في ذلك تورم الأصابع، والدوالي، ومتلازمة رينود.

وقالت: «ترتبط كل هذه المشاكل بضعف الدورة الدموية، والتي يمكن تحسينها من خلال تغييرات بسيطة يمكن تحقيقها». «في نمط العيش

ولمكافحة ضعف الدورة الدموية، أوصت د. بروير بالمحافظة قدر الإمكان على دفء وجفاف اليدين والقدمين والرأس، وتجنب الملابس الضيقة والمقيدة، والتخلص من الوزن الزائد، وممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً، والاستمرار في الحركة، وتجنب الاسترخاء لفترات طويلة

وأضافت: يمكن أن يلعب الطعام أيضاً دوراً مهماً في معالجة ضعف الدورة الدموية بتحسين النظام الغذائي الصحي والمتوازن الذي يحتوي على ما لا يقل عن 5 حصص من الفاكهة والخضراوات يومياً وعن طريق إضافة حصتين على الأقل من الأسماك الزيتية كل أسبوع الغنية بأوميغا 3 التي لها تأثير في سيولة الدم، لتحسين الدورة الدموية في اليدين والقدمين.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024."