

Легниковый синдром

Постоянно холодные руки и ноги – повод обратиться к врачу. Симптом вызывает одна из пяти причин.

ПЕРЕПАДЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ. Когда оно низкое, ток крови в руках и ногах замедляется, ухудшая их питание. Если давление повышено, наступает спазм и страдают сосуды ног. Данное явление чаще наблюдают у людей старше 50 лет, в основном у женщин.

Анемия. Она возникает при недостатке железа, в результате ткани недополучают кислород (железо и эритроциты – транспортировщики кислорода в организме). Отклонение может наблюдаться в любом возрасте, но возглавляют группу риска девушки.

Сниженный уровень гормонов щитовидной железы (гипотериоз). Они регулируют скорость обменных процессов. Проблема дает о себе знать после 40 лет, в первую очередь страдают женщины.

Тромбоз сосудов ног. В данном случае образуется так называемая пробка, препятствующая току крови. Большая часть пациентов с патологией – люди от 50 лет.

Синдром Рейно. Он связан с нарушением кровоснабжения периферических нервов. Встречается у мужчин и женщин при разных заболеваниях, включая ревматизм, эндокринные проблемы, психопатию. У страдающих синдромом Рейно могут неметь пальцы, уши, губы. Одним из триггеров явления считают затяжные стрессовые ситуации.

ЧТО ДЕЛАТЬ

– При возникновении отклонения обратитесь за консультацией к врачу – флебологу, неврологу, кардиологу или эндокринологу. Специалист назначит исследования, позволяющие определить уровень гемоглобина в крови и оценить содержание гормонов щитовидной железы. Потребуется УЗИ сосудов ног, – рассказала порталю dostopriyter.ru невролог-нейрофизиолог, д. м. н. **Ринат Гимранов.** – Улучшат состояние 10-минутные теплые ванночки для тренировок сосудистой стенки. Температура воды должна быть не более 40–45 градусов, достаточно проводить процедуру 2–3 раза в неделю. Полезны и сеансы в бане. Пациентам с синдромом холодных рук и ног необходимо несколько раз в день делать несложные физические упражнения.



СПРОСИТЕ «АНТЕННУ»

На вопросы читателей «Антенны» отвечает к. м. н., врач-эндокринолог Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора **Наталья ТАНЫГИНА**



ВРАЧ НАЗНАЧИЛА АНАЛИЗ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВИТАМИНА D. Я ЕГО ПРИНИМАЮ ПОСТОЯННО, ПОЭТОМУ УВЕРЕНА, ЧТО ДЕФИЦИТА НЕТ. НО ДОКТОР ГОВОРИТ, ЧТО ВОЗМОЖЕН И ПЕРЕЗЫТОК ВЕЩЕСТВА. ТАК ЛИ ЭТО? МЫ ВЕДЬ ЖИВЕМ В СТРАНЕ, ГДЕ МАЛО СОЛНЦА.

– СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ, ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ О ЖИРОРАСТВОРИМОМ ВИТАМИНЕ, А ДЛЯ ДАННОЙ ГРУППЫ ВЕЩЕСТВ ХАРАКТЕРНО ИХ НАКОПЛЕНИЕ В ТКАНЯХ. И ВЫВЕСТИ ИЗЫТОК ВИТАМИНА ДОВОЛЬНО СЛОЖНО. СИМПТОМЫ ПЕРЕДОЗИРОВКИ ОБЫЧНО СИЛЬНО ВЫРАЖЕНЫ И СОХРАНЯЮТСЯ ДОЛГО. ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ СВЯЗАНЫ С ИЗЫТОЧНЫМ ОТОЖДЕЛЕНИЕМ КАЛЬЦИЯ В ТКАНЯХ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ КИШЕЧНИК, ТОГДА ДАДУТ О СЕБЕ ЗНАТЬ НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ. ВИТАМИН D СПОСОБЕН ОСЕсть в ПОЧКАХ И СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ. БЫВАЕТ, ОН ОТКАДЫВАЕТСЯ В СОСУДАХ ИЛИ ДАЖЕ ПОПАДАЕТ В МОЗГ. НО САМОЕ ПЕРВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ПЕРЕДОЗИРОВКИ – ПОЛИУРИЯ. ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ МНОГО ПИТЬ, КАК СЛЕДСТВИЕ, ВЫДЕЛЯЕТ БОЛЬШЕ МОЧИ, С КОТОРОЙ ВЫВОДИТСЯ ЛИШНИЙ ВИТАМИН. НО ЭТОЙ МЕРЫ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НЕДОСТАТОЧНО, ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА УРОВНЕМ ВЕЩЕСТВА.

МНЕ ВСЕГО 36 ЛЕТ, ДО МЕНОПАУЗЫ ВРОДЕ БЫ ДАЛЕКО. ОДНАКО ПО НОЧАМ Я ИСПЫТЫВАЮ ПРИЛИВЫ ЖАРА. О ЧЕМ ГОВОРИТ СИМПТОМ?

– НА ДАННЫЙ ВОПРОС СЛОЖНО ОТВЕТИТЬ КАТЕГОРИЧНО: САМОМ МАЛО ДАННЫХ. ТРЕБУЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО КОНСУЛЬТАЦИЯ ЭНДОКРИНОЛОГА (К НЕМУ НАДО ОБРАТИТСЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ), НО И ОБСЛЕДОВАНИЯ У НЕВРОЛОГА И ИНФЕКЦИОНИСТА. СПЕЦИАЛИСТ СОБЕРЕТ АНАМНЕЗ, ДЛЯ ЭТОГО БУДУТ УЧТЕНЫ ОТВЕТЫ НА НЕКОЛЬКО ВОПРОСОВ. ВАЖНО ЗНАТЬ, КАК ДАВНО НАБЛЮДАЕТСЯ СИМПТОМ, ЕСТЬ ЛИ НАРУШЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА, КОГДА БЫЛА ПОСЛЕДНЯЯ БЕРЕМЕННОСТЬ. ВРАЧ СПРОСИТ И ПРО СТРЕСС. ЕСЛИ ЭНДОКРИНОЛОГ ЧТО-ТО НАСТОРОЖИТ, ОН НАЗНАЧИТ ГОРМОНАЛЬНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.