

Trị chứng lạnh tay, chân

Tay chân lạnh như kem dù đã ủ trong tất, găng dày và ngay cả khi chui vào chăn ấm thì tình trạng này cũng kéo dài tưởng như không dứt. Để trị được chứng khó chịu này, bạn cần biết rõ nguyên nhân.

Nguyên nhân và cách trị tay chân lạnh mùa đông

Tại sao chân tay lạnh?

Hệ tuần hoàn có vấn đề: Tim suy yếu khiến huyết dịch không thể đi tới được các bộ phận xa tim nhất; thiếu máu hoặc lượng hồng cầu thấp; mạch máu thu co khiến khả năng tuần hoàn máu kém, không đến chân tay đặc biệt là phần đầu ngón tay.



Khí huyết không lưu thông: Nhiệt độ ngoài trời hạ thấp làm các thành mạch co lại. Khí huyết không được lưu thông dễ dàng có thể dẫn tới tình trạng **tắc nghẽn mạch**. Khả năng hoạt động của gan và thận cũng bị ảnh hưởng. Lượng máu lưu thông không đủ nuôi dưỡng tế bào, đặc biệt ở phần chân và tay. Sức đề kháng của cơ thể giảm sút. Chân tay sẽ lạnh và luôn có màu nhợt nhạt.

Kinh nguyệt và sinh nở làm thay đổi hooc-môn: Đa phần người bị lạnh tay chân là phụ nữ vừa sinh con, ở tuổi 40 trở ra. Đó là do hooc-môn thay đổi làm ảnh hưởng tới hệ thống thần kinh, làm cho mạch máu dưới da thu co, tuần hoàn máu giảm, từ đó gây ra chứng lạnh.

Các yếu tố bệnh tật: Những người có tiền sử mắc các bệnh như: tim mạch, viêm tĩnh mạch, tắc mạch máu thường bị chân tay lạnh.

Ngoài ra, căng thẳng, mệt mỏi cũng có thể làm chứng bệnh này thêm nặng.

Chứng chân tay lạnh thường gặp ở phụ nữ, những người cao tuổi, ăn uống kiêng khem, thiếu chất dinh dưỡng, hút thuốc lá, uống rượu nhiều, sức đề kháng yếu.

Vấn đề tâm lý: Những người quá nhạy cảm, hay lo lắng, stress cũng dễ bị chứng chân tay lạnh.

Chứng chân tay lạnh thường gặp ở phụ nữ, những người cao tuổi, ăn uống kiêng khem, thiếu chất dinh dưỡng, hút thuốc lá, uống rượu nhiều, sức đề kháng yếu. Ngoài ra, những người có tiền sử mắc các bệnh về tim mạch, tiểu đường, huyết áp, suy tuyến giáp... cũng thường có biểu hiện chân tay lạnh.

Đa số các trường hợp chân tay vào đông đều không đáng ngại. Tuy nhiên, nếu lạnh bàn tay, chân kèm theo hiện tượng rụng tóc nhiều và mất trí nhớ, có thể do giảm hoạt động tuyến giáp; còn nếu có cảm giác tê buốt và như bị kim châm thì đó là biểu hiện của thiếu vitamin B12. Bạn có thể thử máu để xác định 2 nguyên nhân trên và có phương pháp điều trị thích hợp.

Một trường hợp khác, nếu chân tay lạnh giá kèm theo đau, buốt hoặc đầu ngón tay chân chuyển sang màu trắng, nên nghĩ đến bệnh **viêm tĩnh mạch, tắc mạch máu**, như vậy sẽ nghiêm trọng và cần khám bệnh cho chính xác.

Cách điều trị

Ngâm chân hàng ngày: Ngâm chân là biện pháp hữu hiệu nhất. Lấy một cái chậu lòng sâu cho nước nóng khoảng 40°C vào 2/3 chậu, cho chân vào ngâm khoảng 20 phút, thấy thân nhiệt tăng lên chứng tỏ hệ thống tuần hoàn máu lưu thông. Khi ngâm, hai chân cọ xát xoa vào nhau thì hiệu quả càng tốt hơn.



Tập thể dục: Tập thể dục buổi sáng sẽ đẩy mạnh tuần hoàn máu và sự trao đổi chất, giúp cho cơ thể khỏe khoắn và tinh thần thoải mái cho một ngày làm việc. Trong khi làm việc, việc leo cầu thang, đứng nhảy cũng sẽ giúp bạn tăng cường khả năng điều tiết nhiệt độ cơ thể.

Đi tất chân bằng bông: Tất làm bằng bông không những đem lại cảm giác mềm mại dễ chịu mà còn hấp thụ mồ hôi chân, làm cho đôi chân cả ngày đều giữ được khô ráo, thoải mái.

Bổ sung thực phẩm giàu calo: Trời lạnh, để tăng thêm nhiệt lượng, cải thiện chứng chân tay lạnh thì cần phải chú ý bổ sung thực phẩm ấm nóng như: thịt bò, thịt dê hoặc thịt chó. Hạn chế ăn hoa quả mang tính lạnh ví dụ như lê, mã thầy vv.

Đảm bảo ngủ đủ: Mỗi ngày phải đảm bảo ngủ ít nhất 6 tiếng, ngủ đầy đủ sẽ giúp giữ ấm cơ thể tốt hơn.

Mát-xa lòng bàn tay lòng bàn chân: Khi có thời gian, chúng ta nên thường xuyên mát-xa lòng bàn tay và bàn chân để tuần hoàn máu ở vùng này được tăng cường, giúp tay chân ấm nóng.



Vỏ quýt vỏ quất chữa trị chứng tay chân lạnh: Các nhà khoa học Nhật Bản phát hiện chất Hesperidin trong chiết xuất của vỏ quýt, quất nếu thêm vào trong nước uống hàng ngày thì có thể cải thiện hiện tượng chân tay lạnh ở nữ giới. Trong quá trình thực nghiệm, nhân viên nghiên cứu cho 10 phụ nữ mắc chứng tay chân lạnh uống nước chiết xuất từ vỏ quýt, 10 người uống nước lọc bình thường. Hai tiếng sau cho họ ngâm hai tay vào trong nước lạnh 1 phút, sau đó đo mức độ hồi phục thân nhiệt và lưu lượng máu. Kết quả chỉ ra, nhóm uống nước lọc bình thường, 40 phút sau nhiệt độ của tay vẫn chưa

phục hồi, còn nhóm uống nước chiết xuất từ vỏ quýt, chỉ cần 30-35 phút, tay đã quay trở lại nhiệt độ lúc trước khi ngâm vào nước lạnh, lưu lượng máu huyết quản mao mạch của đầu ngón tay được cải thiện rõ rệt.

Ngoài ra, bấm huyết thận du, huyết khí xung, huyết dừng tuyền, tập Yoga cũng có thể cải thiện hữu hiệu chứng tay chân lạnh.

Thể dục, tĩnh tâm: Với những trường làm việc tại chỗ, thường xuyên căng thẳng thì cần tăng cường hoạt động thể chất, thể dục giữa giờ làm việc, tập một số động tác tay chân và lưng để tăng cường tuần hoàn máu.

Đinh dưỡng: Nên bổ sung nhiều vitamin B1, B12, ăn nhiều thực phẩm chứa vitamin F và chất sắt như canh xương bò, gan bò, các loại đậu, sữa bò vv, như thế cũng sẽ giúp cải thiện các chứng bệnh trên.

Uống nước trước khi ra ngoài: Đừng nghĩ rằng mùa đông thì không cần nước. Bạn hãy uống đủ 2 lít nước mỗi ngày để khí huyết lưu thông tốt hơn, nó sẽ giúp ích trực tiếp cho việc lưu thông máu tới các vị trí “xa xôi” trên cơ thể bạn là chân và tay.



Khi cơ thể thiếu nước sẽ càng thêm ớn lạnh bởi máu của bạn giảm âm lượng. Vì vậy, trước khi đi ra ngoài trời vào mùa đông, bạn nên uống đủ nước, cũng có thể uống chút rượu táo thảo dược, trà... Và khi trở về nhà bạn cũng cần bù nước cho cơ thể.

Bổ sung chất sắt: Thiếu sắt có thể làm thay đổi sự chuyển hóa hoóc môn tuyến giáp, ảnh hưởng đến sự điều chỉnh nhiệt độ cơ thể. Phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt sẽ mất nhiều sắt hơn bình thường. Vì vậy, hãy tìm các nguồn sắt cho cơ thể từ ngao, đậu phụ, kem của lúa mì ngũ cốc, thịt gia cầm, cá, thịt nạc đỏ, đậu lăng và các loại rau lá xanh.

Đừng quên uống nhiều nước cam, vì vitamin C làm tăng khả năng của cơ thể hấp thụ các loại sắt trong những thực phẩm này. Nếu lượng sắt trong cơ thể bạn nhiều sẽ chuyển thành nhiệt nhiều hơn, đó là một cách tốt để chống lạnh cho bàn tay và bàn chân.

Ngừng hút thuốc lá: Đặc biệt, nếu đã mắc hội chứng Raynaud, bạn không những phải ngừng hẳn hút thuốc lá mà còn cần tránh xa khói thuốc từ những người xung quanh.

Tránh cà phê và các sản phẩm có chứa cafein: Vì chúng làm teo mạch máu và có thể cản trở sự lưu thông máu của cơ thể. Tránh xa rượu nóng, sự "nóng lên" của rượu có hiệu lực chỉ là tạm thời và sau đó sẽ làm giảm nhiệt độ cơ thể của bạn.

Ngoài ra, bạn cũng có thể thử một số loại thuốc Đông y giúp ấm chân tay có bán trên thị trường.

Nhìn chung, để khắc phục tình trạng chân tay lạnh mùa đông, bạn chỉ cần chú ý một chút tới chế độ ăn uống và bỏ thói quen lười vận động thì sẽ có những kết quả nhất định. Biện pháp ngâm chân tay trong nước ấm là cách phổ biến được sử dụng nhưng bạn nên kiên trì để có được kết quả như ý.