

# 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 tương như không dứt. Để trị được chứng khó chịu này, bạn cần biết rõ nguyên nhân.

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.

Không đủ dưỡng khí: Đông Y cho rằng, chân tay lạnh là một dạng “bế chứng”, “bế” tức là không thông, khi trời chuyển lạnh hoặc cơ thể bị lạnh, các gan mạch cũng bị lạnh, chức năng tái tạo máu của gan cũng bị ảnh hưởng, dẫn đến thận không đủ dưỡng khí, chân tay lạnh cóng, chân tay đỏ tấy hoặc trắng bệch, thậm chí xuất hiện cảm giác đau nhức.

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.

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

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.

Vận động ôxy: Chạy bộ chậm, đi bộ nhanh, nhảy dây, nhảy disco, tập thái cực quyền... đều thúc đẩy tuần hoàn máu nhưng không nên vận động ở cường độ cao, bởi vì ra mồ hôi nhiều sẽ làm “mất hết dương khí”, gây tác dụng ngược.

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 v.v.

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 dũng 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.

Dinh 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.