

Здраве

Ако краката ви са винаги студени...



Проблемът може и да не е сериозен, но задължително разберете причината.

През лятото проблемът с мръзнеците крака не е толкова голям, но през зимата студът ни преследва дори в затворените помещения и краката постоянно са ледени.

Какви са причините за това? Добре е да се знае от какво мръзнат краката, постоянно ли се наблюдава това или само в определени ситуации. Краката могат да мръзнат поради особеностите на строежа на организма. Мускулният масив, който помага да се запазва топлината, именно в този част на тялото е незначителен. Няма подкожна мастна тъкан, а има относително голяма по площ кожна повърхност, която отдава топлината. Именно затова през есента и зимата краката са подложени на засиленото въздействие на студа.

Понякога модата е главният виновник за измръзналите крака - твърде тесните обувки, тънките чорапи и т.н. - всичко това не способства за задържане на топлината.

Но, ако краката ви мръзнат навсякъде и винаги, причината може да бъде нарушено капилярно кръвообращение, свързано с един от следните проблеми:

- Локално нарушение на кръвообращението - варикозна болест, аномалии в строежа на съдовете. В този случай са характерни отоци на стъпалата, нарастваща при ходене болка в глезена, появата на разширени вени.

- Обща недостатъчност на кръвообращението - нарушения в работата на сърцето, съдова дистония. Характерни са трудно понасяне на физичес-

ки натоварвания, задух при изкачване на стълби, отоци на стъпалата.

- Нарушение на прокарването на импулси по чувствителните и вегетативни влакна на нервите на долните крайници. В този случай, ако убодем кожата в областта на горната част на бедрото и кожата на стъпалото, ще забележим намалена чувствителност в долната част на крака. Това е характерно при диабет и заболявания на щитовидната жлеза.

- Намалени функции на щитовидната жлеза. Характерни са забавяне на пулса или аритмия, намаляване на температурата на тялото, а понякога омазняване на косата и чупливост на ноктите.

При наличие на някой от тези симптоми е необходимо да потърсите лекарска помощ и да направите редица изследвания: анализ на кръвта, ултразвуково изследване на съдовете на краката, ЕКГ и Ехо-КГ.

Лечение

Лечението може да се назначи само от лекар в зависимост от поставената диагноза, но заедно с това съществуват редица общи препоръки:

- Отказване от вредните навици: пушене, злоупотреба с алкохол, които влияят на съдовата система на организма.

- Всекидневен контрастен душ (сутрин или вечер) като закаляващо и общо укрепващо средство.

- Всекидневен масаж на стъпалата (с ръка или суха четка).

- Ходене на "бос крак" (през лятото и навън, а през зимата - у дома, без домашни чехли).

Народна медицина за мръзнеците крака. Бърз и ефективен начин за затопляне на краката е спиртният компрес (всякакъв вид алкохол с висок градус също е подходящ).

Тънки къси чорапи се намъкват и се обуват върху предварително затоплените крака, а отгоре се обуват още един чифт вълнени чорапи. Може да се направят и солени вани на краката. В гореща вода се разтварят 2 с.л. сол, 10-15 капки масло от розмарин и 2 с.л. мляко. Смленият лют червен пипер също загрева кожа и може да се поставя в чорапите. Преди излизане навън през зимата краката могат да се намазват и някакъв по-мазен крем, за да се намали топлоотдаването през кожата.

СПОРЪТ Е ПОЛЕЗЕН



Да се спори с някого съсем не означава да се стига до скандал и охладняване на отношенията. Може

да опонирате на другия, но по цивилизован начин - без викове и презрение.

Много е важно да не загубите самообладание нито за момент и да осъзнавате, че диалогът е добър водач и основен елемент в съжителството между хората.

Всеки от нас попада в трудни ситуации всекидневно: шеф, който избухва за щяло и не щяло, приятел, изпаднал в беда, половинката ви се държи лошо. За да спорите с другия по даден проблем, първо трябва да определите причината за лошото му поведение.

Без обвинения!

Помолете събеседника си да обясни какво бихте могли да направите, за да му помогнете. Ако проблемът е негов, предложете помощта си. Така ще се запознаете с причините за раздразнението и ще знаете как да постъпите, ако се повтори. От друга страна, по време на разпривия е желателно да избягвате обвиненията.

Уважението към събеседника е от огромно значение. Да не позволявате на друг да ви засяга не означава вие да бъдете жестоки. Опитайте се нито една от страните да не се оставя да

бъде подведена, например да изпаднете в ролята на жертва или да съкрушите директно достойнството на събеседника. Ако по някакъв начин сте го задължили да стане губещ, в бъдеще се подгответе и вие да изпаднете в същото положение.

Говорете поред!

Ако искате нещата да са ясни или когато желаете да споделите, че сте засегнати, не се сърдете. Много е важно да започнете разговора, като говорите в единствено число. Това подканя и другия да вземе отношение по проблема, като по този начин ще изясните фактите, без да се обвинявате взаимно. Не бива да предполагате нищо. Това след време може да охладни отношенията помежду ви. Оставете събеседника спокойно да изложи своите доводи и чувства.

Доверете му се, както би ви се искало да вярват и на вас. Всяко обвинение кара другия да се защитава и отговорът, който ще получите, може да не е много искрен.

Златни правила при дискусия

Не водете с никого деструктивни разговори. За целта не бива да подценявате събеседника с обиди, заплахи, обвинения, презрение, което би поставило другата страна в неизгодна позиция, дори и вас самите. Психолозите съветват, когато разговорът се разгорещи или ситуацията стане напрегната и объркана, да се опитате да се успокоите и след време да подновите разговора. За да бъде разговорът благоприятен и за двете страни, освен спокойствието от голямо значение е да бъдете искрени.

ВЕЧНАТА ВРАЖДА: СВЕКЪРВА - СНАХА

прод от стр. 4

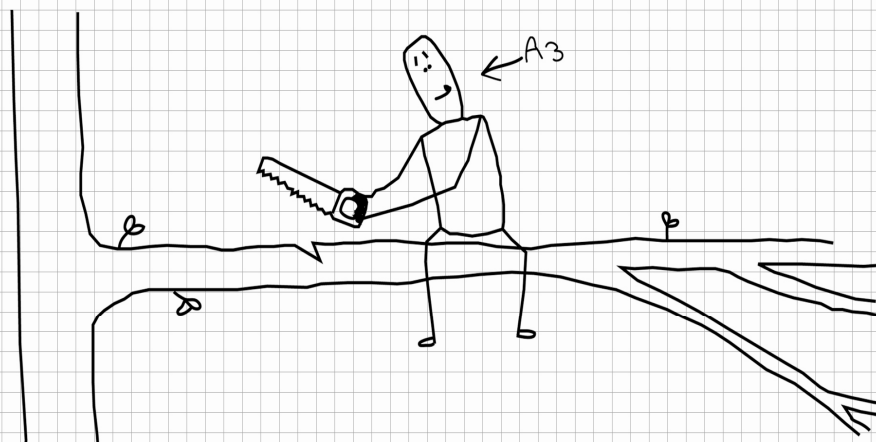
...успокоява снахата. Синът в случая е „неустойчив“ и не се научава да поема отговорности за живота.

Второстепенната. Тя игнорира напълно снахата или пък намира за необходимо да изисква синът ѝ да се отнася с нея така, както към съпругата си. Или пък се грижи за него вместо нея: пере му дрехите, готви неговите любими гозби, все още му купува дрехите. Снахата заема отбранителна позиция. Свекървата обяснява: „Готвя му, защото ти си уморена, когато се върнеш от работа.“

Синът в случая е „любимият“ или заместник на бащата.

Ангел-закрилник. Ма и к а т а има точна представа как да се грижи за сина си. Смята, че ако не е тя, той ще сбърка в нещо. Освен това, тъй като не е сигурна дали снахата ще се грижи достатъчно добре, я контролира. Например: „Миме, гледай мъжът ти да спи достатъчно. Виж какви сенки има под очите.“ Синът в случая е „безпомощен“. Той е свикнал винаги някоя жена да се грижи не само за него, но и за всичко.

Яростна съмишленица. Сама търси съпруга за сина си, запознава го с млади дами, урежда срещите и проверява дали всяка е подходяща за него. Държи се напълно свободно. Например осигурява им любовна нощ в родителското жилище и без да ѝ мигне окото, сутринта им поднася закуска в леглото, като говори небрежно за времето навън. Синът в случая не е достатъчно „мъжествен“. Зависи напълно от майка си, не може да създаде сам връзка с жена.



ВСИЧКИ ВИДОВЕ ЗАСТРАХОВКИ

TEL: (847) 854-8094

