Zdravie a ruky :)

Ruky ako ľad
Ak máte permanentne studené ruky, pravdepodobnou príčinou sú poruchy prekrvenia, s čím súvisí napríklad aj nízky tlak. Pravidelná gymnastika rúk by vám mohla pomôcť okysličiť nedokrvené končatiny. Pomôžete si cvičením s posilňovacím gumeným kolieskom, ktoré treba niekoľkokrát za sebou v ruke zovrieť a vzápätí zase ruku poriadne roztvoriť. Alebo jednoducho, ľadové ruky ohrejete opakovaným trením jednej o druhú v krátkych intervaloch.

Horúce a opuchnuté ruky
Pri niektorých činnostiach, ako napríklad pri práci s počítačom, sa naše ruky obmedzujú na minimálny pohyb. Keďže dlhší čas zotrvávajú v pokoji, tekutina (lymfa) v lymfatických cievach prestane prúdiť tak, ako by mala, čím vznikajú opuchy končatín či pocit „horúcich" rúk. Bojovať s opuchnutými rukami môžete pravidelnou masážou, a to tak, že minimálne tri až štyri minúty si budete končekmi prstov jemne masírovať ich vnútornú stranu. Týmto aktom rozprúdite „lenivú" lymfu a stlmíte opuchy.

Vlhké ruky
Je možné, že máte priveľa potných žliaz na rukách, ktoré sú zodpovedné za nadmerné potenie. V tomto prípade sa hovorí o hyperhydróze. Zmierniť nepríjemné potenie rúk pomáhajú špeciálne prípravky (napr. obsahujúce účinnú látku chlorid hlinitý), ktoré dostanete kúpiť v lekárňach, ako aj botulotoxín, ktorý sa odporúča pri extrémnej produkcii potu komplikujúcej každodenný život. Príčinou vlhkých rúk môže byť však aj znížená funkcia štítnej žľazy. Ak máte podozrenie práve na toto ochorenie, vyhľadajte doktora a nechajte sa dôkladne vyšetriť.

Pigmentové škvrny na rukách
Sú svetlohnedej farby a objavujú sa takmer u každej druhej ženy po päťdesiatke. Zväčša vznikajú dôsledkom častého opaľovanie alebo návštevy solária. Preto je potrebné, aby ste na svoje ruky nezabúdali ani v mladom veku a dôkladne ich chránili pred slnečným žiarením. Vhodné je používať krémy s vysokým UV faktorom ešte skôr, ako sa aj na vašich rukách objavia škvrny „staroby". Ak už ale „zdobia" vaše ruky, existujú prípravky, ktoré pigmentové fľaky čiastočne zmierňujú.

Zdroje

Prevzaté a upravené z:

• **http://zena.atlas.sk/znaky-ze-vase-telo-nie-je-ok-precitate-z/zdravie/choroby/856643.html.**

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania