

Kylmäoireiden hoito

Yleistä

Raynaud’n ilmiö (valkosormisuus) tai muu kylmälle herkistävä sairaus aiheuttaa sormien tai varpaiden verisuonien epätavallisen rajun supistumisen, minkä seurauksena voi tulla voimakasta palelua ja ihon värin muutoksia. Kehonosan jäähtymiseen voi liittyä pistelyä ja kömpelyyttä, lämpenemiseen kipua. Oireita esiintyy tyypillisesti kehon ääreisosissa (sormet, varpaat, nenänpää) kylmälle altistuessa, mutta oireita voi ilmetä myös muualla kehossa.

Oireiden ennaltaehkäisy

Pukeudu lämpimästi. Koko vartalon, etenkin pään, suojaaminen kylmältä, sekä liikkeellä pysyminen lievittävät usein myös ääreisosien oireita. Käytä pitkähihaisia ja pitkälahkeisia kerrastoja, sekä mieluummin kaksia ohuita sukkia kuin yksiä paksuja. Suosi luonnonmateriaaleista valmistettuja vaatteita, kenkiä ja käsineitä (esim. merinovilla, nahka).

Lämmitä kädet ennen kuin menet ulos kylmään ilmaan. Voit esim. pitää käsiä lämpimässä vedessä muutamia minutteja (suojaa halutessasi ihoa kuivumiselta ohuilla muovihanskoilla). Säilytä vaatteet ja kengät lämpimässä tai tarvittaessa esilämmitä ne turvallisesti.

Voit kokeilla käyttää ohuita puuvillahanskoja yöllä tai jopa ympäri vuorokauden pitääksesi sormet lämpiminä. Käytä käsineitä paikoissa, joissa tulee lämmönvaihtelua, vetoa tai kylmään koskemista (esim. ruokatavarakaupassa, ulkona urheillessa, teatterissa ja muissa vastaavissa paikoissa). Käytä lämpötyynyä (esim. kauratyyny) vuoteen lämmittämiseen sekä sukkia myös nukkuessa.

Lämpötuotteet

Valtakunnallisten apuvälineiden luovutusperusteiden mukaan tavanomaisina kuluttajatuotteina saatavilla olevia tuotteita ei luovuteta lääkinnällisenä apuvälineenä. Erilaisia lämpöä tuottavia tarvikkeita ja vaatteita on saatavilla esimerkiksi varastomyymälöistä, retkeilyliikkeistä, marketeista ja verkkokaupoista. Keskustelethan hoitavan lääkärin kanssa myös muista mahdollisista hoitomuodoista.

Esimerkkejä tavanomaisista kuluttajatuotteina saatavista lämpötuotteista

Kertakäyttölämmittimet

Käytetään lämmittämään varpaita ja sormia tarvittaessa, kun lämpöä tarvitaan tehokkaasti ja nopeasti eikä esim. sisätiloihin ole mahdollista siirtyä lämmittelemään.

Kuluttajatuotteena on saatavilla monia eri merkkejä (mm. Grabber) sekä käsille, että jaloille. Kertakäyttölämmittimet tyypillisesti perustuvat reaktioon, jossa hapen vaikutuksesta aktiivihili alkaa tuottaa lämpöä.

- Lämpöreaktion voi tauottaa sulkemalla lämmittimen ilmatiivisti uudestaan suljettavaan pussiin.
- Useimmiten saman kertakäyttölämmittimen voi ottaa uudelleen käyttöön muutamia kertoja tuotemerkestä riippuen.
- Lämmittimien aktiivisuuden kestossa on eroja, useimmiten lämpöreaktio kestää noin 8-10h yhtäjaksoisesti käytettynä. Kun kokonaiskapasiteetti on käytetty, lämmitin ei enää aktivoidu.
- Lue tuotteiden käyttöohjeet huolellisesti, sekä perehdy tuotteiden kierrätysohjeisiin.

Back on Track -käsineet ja sukat

Kokemusten perusteella Back On Track -tuotteet ovat oikein käytettynä helpottaneet arkea kylmäoireista kärsivillä. Tuotteen teknologian perustuu käyttäjän tuottamaan lämpöön, joka heijastuu takaisin iholle infrapunasäteiden avulla. Tuotteella on myös muita positiivisia vaikutuksia, esim. kipuun.

Käytetään säännöllisesti lämmittämään sekä tehostamaan verenkiertoa

- Pue tuotteet ihoa vasten, käsineet toimivat ulkoillessa parhaiten aluskäsineinä.
- Aloita muutaman tunnin käytöllä ja seuraile ihoa. Mikäli ihoreaktioita ei tule, aloita säännöllinen käyttö.
- Kokeilujakso: 21 vuorokautta säännöllistä käyttöä, vähintään 8 h vuorokaudessa.
- Pitkäaikainen ja säännöllinen käyttö tuo parhaimman hyödyn.
- Sukkia ja käsineitä voi käyttää myös öisin, jotta käyttöaikaa vuorokaudessa tulee riittävästi.
- Pese valmistajan ohjeen mukaan säännöllisesti. Puhdas kangas aktivoituu tarkoituksenmukaisesti. Pese sukat aina käytön jälkeen, käsineille riittää pesu harvemmin.

Muut lämmittimet

Markkinoilla on saatavilla myös lukuisia erilaisia lämpötuotteita, joista jokainen voi valita omiin tarpeisiin sopivia tuotteita. Akkulämmitteiset rukkaset, käsineet ja pohjalliset ovat myös yleistyneet ja niissä on laajasti valikoimaa. Suosittelemme perehtymään huolellisesti tuoteselosteisiin ja käyttöoppaisiin parhaimman hyödyn sekä hintalaatusuhteen varmistamiseksi.

Huom! Työnantajasi on vastuussa työssä käytettävistä apuvälineistä. Tarvittaessa saat työterveydestä tai toimintaterapiasta työnantajalle lausunnon lämpötuotteiden hankintatarpeesta työssä selviytymisen tueksi.

Toimintaterapia

Keski-Suomen hyvinvointialue, sairaala Nova

Puh. 014 269 8338