

Raynaud'n oire

Raynaud'n ilmiö eli valkosormisuus on oire, jossa sormien tai varpaiden verisuonet supistuvat kylmässä hetkellisesti epätavallisen rajusti. Tästä aiheutuu ruumiinosan palelua ja muuttumista valkoiseksi. Ruumiinosan jäähtymiseen voi liittyä pistelyä ja kömpelyyttä, kun taas lämpenemiseen voi liittyä kipua.

Tekijöitä, jotka saattavat laukaista Raynaud'n oireet

- kylmään koskeminen
- kylmä ympäristö
- stressi tai hermostuneisuus
- käsien pitäminen pitkään alhaalla
- pitkäkestoinen esineen puristaminen ja pitäminen (esim. kirjoittaminen, käsityöt)

Oireiden ennaltaehkäisy

Pukeudu lämpimästi. Vartalon pitäminen lämpimänä auttaa pitämään myös kädet ja jalat lämpiminä. Käytä pitkähihaisia ja pitkälahkeisia kerrastoja sekä mieluummin kaksia ohuita sukkia kuin yksiä paksuja. Suosi luonnonmateriaaleista valmistettuja vaatteita, kenkiä ja käsineitä (esim. merinovilla, nahka). Käytä päähinettä ja kaulaliinaa, koska lämmöneritys päästä on suuri.

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

Käsien ja jalkojen lämmittämiseen voit käyttää esim. kertakäyttöisiä sormien- ja varpaidenlämmittimiä. 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 vuoteen lämmittämiseen sekä sukkia myös vuoteessa.

Muita keinoja lievittää ja ennaltaehkäistä oireita

- Pysy toimeliaana, jolloin verenkierto tehostuu ja esim. sormien turvotus vähenee.
- Päivittäinen sormijumppa ja venyttely vilkastuttaa verenkiertoa sekä auttaa pitämään nivelet liikkuvina.
- Syö pieniä aterioita useita kertoja päivässä, koska isot ateriat vähentävät ääreisverenkiertoa.
- Kylminä päivinä on hyvä käyttää autossa sisätilalämmitintä esilämmitämiseen.
- Älä tupakoi. Nikotiini supistaa verisuonia ja hidastaa verenkiertoa.
- Tarkista lääkärin kanssa, että lääkyksesi on oireisiin nähden sopiva.

Tietoa erilaisista lämpötuotteista saat toimintaterapeutilta, p. _____