

SOS για το σύνδρομο των κρύων χεριών

2011-03-07 20:05:54

Η διαταραχή που «κόβει» τη ροή αίματος στα άκρα

Το να έχει κανείς κρύα χέρια και πόδια είναι αρκετά συχνό, αλλά το κρύο αποδεικνύεται αληθινό μαρτύριο για τους πάσχοντες από το σύνδρομο Ρεϊνό. Όπως γράφει η εφημερίδα «Τάιμς» του Λονδίνου, η διαταραχή οφείλεται στον σπασμό που κάνουν λόγω του ψύχους οι αρτηρίες οι οποίες τροφοδοτούν με αίμα τα δάκτυλα.

Το επακόλουθο είναι να γίνονται τα δάκτυλα ωχρά όταν βγαίνει ο ασθενής στο κρύο, στη συνέχεια πορφυρά και τέλος φωτεινά κόκκινα όταν αποκατασταθεί η κυκλοφορία του αίματος. Η διαταραχή αυτή μπορεί να προκαλέσει έντονο πόνο, ενώ το μούδιασμα που συνοδεύει τη μειωμένη ροή του αίματος εμποδίζει όλες τις δραστηριότητες, από το δέσιμο των παπουτσιών έως το περπάτημα. Σε ακραίες περιπτώσεις, η αιμάτωση διακόπτεται εντελώς και υπάρχει περίπτωση γάγγραινας. Σε μερικές περιπτώσεις το σύνδρομο σχετίζεται με σοβαρότερα, υποκείμενα νοσήματα (λ.χ. αυτοάνοσα νοσήματα, ασθένειες του μυελού των οστών), γι' αυτό πρέπει πρώτα να αποκλειστούν άλλες πιθανές αιτίες για τα συμπτώματα του ασθενούς. Στην πλειονότητα των περιπτώσεων, όσοι έχουν τα προαναφερθέντα συμπτώματα έχουν ιδιοπαθές (δηλαδή αγνώστου αιτιολογίας) σύνδρομο Ρεϊνό, το οποίο τείνει να πρωτοεκδηλώνεται σε νεαρή ηλικία και είναι 10 φορές πιο συχνό στις γυναίκες απ' ότι στους άνδρες: υπολογίζεται ότι προσβάλλει μία στις πέντε γυναίκες στα 20 και στα 30 τους.

Η αντιμετώπιση βασίζεται κατ' αρχήν στην καλή προστασία από το κρύο, με θερμικές κάλτσες και ένα καλό ζευγάρι γάντια. Αλλά μέτρα είναι η διακοπή του καπνίσματος και η ρύθμιση κάθε νοσήματος που επηρεάζει την κυκλοφορία του αίματος (λ.χ. διαβήτης, υπέρταση, αυξημένη χοληστερόλη). Υπάρχουν επίσης φάρμακα που μπορεί να διαταράξουν την κυκλοφορία του αίματος, γι' αυτό και ο θεράπων ιατρός πρέπει πάντοτε να ενημερώνεται για κάθε φάρμακο που παίρνουν οι ασθενείς. Εάν τα μέτρα αυτά δεν αποδώσουν, ο γιατρός μπορεί να χορηγήσει φάρμακα που διεγείρουν την κυκλοφορία του αίματος, ενώ στις πολύ σοβαρές περιπτώσεις γίνεται χειρουργική επέμβαση.

Άσκηση στο κρύο και μεταβολισμός

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ εάν η γυμναστική στο κρύο μπορεί να αυξήσει τις καύσεις του λίπους; Αν και η κοινή λογική πρεσβεύει πως πιθανό αυτό ισχύει, οι έως τώρα μελέτες δείχνουν πως όχι μόνο δεν αυξάνονται αλλά μπορεί και να μειώνονται. Όπως αναφέρει η εφημερίδα «Νιου Γιόρκ Τάιμς», μία από τις μελέτες πραγματοποιήθηκε προ ετών στο Ναυτικό Ιατρικό Ερευνητικό Ιδρυμα της Βηθεσδά, στο Μέριλαντ. Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, ορισμένες από τις σωματικές διεργασίες που σχετίζονται με τον μεταβολισμό (καύσεις) του λίπους επιβραδύνονται υπό την επίδραση χαμηλών θερμοκρασιών, ίσως διότι τα αιμοφόρα αγγεία στους περιφερειακούς λιπώδεις ιστούς συστέλλονται όταν βγαίνουμε στο κρύο. Η ίδια μελέτη έδειξε επίσης πως όταν γυμναζόμαστε στο κρύο αυξάνεται αρχικά ο όγκος του αέρα που εισπνέουμε και εκπνέουμε, αλλά έπειτα από λίγη ώρα επιστρέφει στα φυσιολογικά, ενώ ο καρδιακός παλμός μπορεί και να επιβραδυνθεί.

Πηγή: Τα Νέα