

Raynaud's Phenomenon

Sa isang atake ng Raynaud, ang mga apektadong daliri ay nagiging maputla at malamig habang ang mga maliit na blood vessel ay sumisikip, bago magkulay asul at pagkatapos ay pula habang bumabalik ang dugo.

Profpedia / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ano ang nararamdaman mo

Ang mga daliri mo ay nagbabago ng kulay at nagkakaroon ng kakaibang pakiramdam kapag nalaman ka o nasa stress. Ang isang karaniwang pag-atake ay dumadaloy sa tatlong yugto: ang mga daliri ay unang nagiging **puti** at pakiramdam ay malamig at parang patay, pagkatapos ay nagiging **asul** habang umuubos ang dugo, at sa huli ay nagiging **pula** at maaaring kumakapal o may pamamanhid habang bumabalik ang dugo. Sa gitna ng proseso, maaari mong mapansin ang pamamanhid, pakiramdam ng pins and needles, o masakit na pananakit. Ang parehong bagay ay minsan ay nakakaapekto sa mga **daliri ng paa, ilong, tainga, o labi**.

Ang mga pag-atake ay dumadating at umuubos. Madalas itong naa-trigger ng maliit na bagay (pagkuha ng pagkain mula sa freezer, malamig na umaga, paghawak ng malamig na inumin, o biglaang alon ng stress) at karaniwan itong umuubos nang sarili kapag mainit ka na, sa loob ng ilang minuto hanggang kalahating oras. Sa pagitan ng mga pag-atake, ang mga daliri ay karaniwang mukhang at pakiramdam ay ganap na normal.

Ano ang nangyayari talaga

Ang mga maliit na ugat ng dugo na nagpapadala ng dugo sa iyong mga daliri ay dinisenyo upang makipit sa lamig, upang mapanatili ang init ng iyong katawan. Sa Raynaud's, ang mga ugat na ito ay sobrang reaksyon at napipikit nang mas matindi kaysa kailangan. Tinatawag itong vasospasm. Sa maikling panahon, halos walang dugo ang umaabot sa balat ng mga daliri: iyon ang puti, malamig, at pamay na yugto. Habang humihina ang spasm, bumabalik ang dugo at nagiging asul, pagkatapos ay pula at mainit ang mga daliri.

Nakatutulong ang pag-alala na may dalawang uri. Ang **Primary Raynaud's** ang pinakakaraniwan at sa totoo lang ay ang katawan ay sobrang sensitibo sa lamig nang mag-isa, na walang ibang sakit na nakabase dito. Karaniwan itong nagsisimula sa mga kababaihang nakababata, apektado ang parehong kamay nang pantay-

pantay, at walang panganib kahit na maaari itong maging abala. Ang **Secondary Raynaud's** ay mas bihisa ngunit mas mahalaga, dahil dito ang vasospasm ay nakakonekta sa ibang kondisyon, karaniwan ang isang apektado ang mga konektibong tisyu, tulad ng scleroderma o lupus. Ang mga senyales na nagpapahiwatig ng secondary type ay: ang mga atake na nagsisimula nang mas matanda, mga atake na tumatama sa isang kamay o sa ilang daliri lamang imbes na parehong kamay nang pantay-pantay, mga atake na napakabigat, mga sugat o ulcer sa mga dulo ng daliri, o ibang sintomas tulad ng sakit ng kasu-kasuan o rash. Ang mga katangiang ito ay dapat suriin ng tamang medikal na pagsusuri.

Ano ang maaari naming gawin dito

Para sa karamihan ng mga tao, ang pangunahing solusyon ay simple at epektibo: **panatilihin mainit at iwasan ang mga trigger.**

- **Manatiling handa sa lamig.** Magsuot ng guwantes (pinapanatili ng mittens ang mga daliri na magkasama at mas mainit), gumamit ng hand warmers, at magdamit ng maraming layer. Mahalaga ang pagpapanatili ng init ng buong katawan at core na katumbas ng pag-aalaga sa mga kamay mismo; bukas ang mga daliri kapag mainit ang core.
- **Iwasan ang biglaang paglamig.** Magsuot ng guwantes kapag kumukuha ng gamit mula sa refrigerator o freezer, buksan ang heater ng sasakyan nang maaga, at initin ang mga lata o bote ng malamig na inumin sa insulated holder.
- **Itigil ang pagsigarilyo.** Nagdudulot ang pagsigarilyo ng pagkapit ng mga blood vessel at nagpapalala ng Raynaud's, at ang pagtigil dito ay isa sa pinakamagagamit na hakbang na maaari mong gawin.
- **Bawasan ang caffeine** at anumang bagay na nagpapataas ng antas ng paggising, dahil pareho silang maaaring magdulot ng mga attack. Ang pamamahala ng stress gamit ang anumang paraan na epektibo para sa iyo ay nakakatulong din, dahil ang stress lamang ay maaaring mag-trigger ng vasospasm.

Kung madalas, masakit, o malala ang mga attack, may mga gamot na nagpapahinga ng mga blood vessel at nagpapababa ng dalas ng mga attack. Ang pinakakaraniwan ay isang grupo na tinatawag na calcium-channel blockers (tulad ng nifedipine), at may ibang mga opsyon kung hindi angkop ang mga ito. Kapag ang sanhi ay secondary Raynaud's, mahalagang bahagi ng plano ang paggamot sa pangunahing kondisyon, kaya mahalaga ang pagkuha ng tamang diagnosis.

Ano ang inaasahan

Para sa karamihan (mga may primaryong Raynaud's), ito ay isang mapamamahalaang abala kaysa panganib. Sa makatwirang pagpapanatili ng init at pag-iwas sa mga trigger, maraming tao ang nakapanatili ng mga atake sa minimum at patuloy na gumagana nang normal; ang mga daliri ay gumagaling nang buo pagkatapos ng bawat episode at walang permanenteng pinsala. Karaniwang ito ay isang pangmatagalang kalagayan imbes na isang bagay na nawawala, ngunit napakadaling kontrolin, at may mga gamot kapag ang mga simpleng hakbang ay hindi sapat.

Ang sekundaryong Raynaud's ay nangangailangan ng mas malapitang pagmamasid, dahil ang nakabase na kondisyon ang nagdidikta kung paano ito maglalakbay, at sa ilang kaso, ang bawas na daloy ng dugo ay maaaring makasama sa balat ng dulo ng daliri. Dito naman nagkakaroon ng halaga ang pagtukoy kung anong uri ang mayroon ka, upang ang angkop na antas ng pag-aalaga ay maipares sa iyong sitwasyon.

Kailan makipag-ugnayan sa isang doktor

Kumonsulta sa isang doktor para sa pagsusuri kung:

- Ang iyong mga atake ay **nagsimula nang mas matanda ka na, matindi, o apektado ang isang kamay o ilang daliri lamang** imbes na parehong kamay nang pantay-pantay: maaaring ito ay mga senyales ng sekundaryong uri at karaniwang nangangailangan ng mga pagsusuri ng dugo at pagsusuri sa mga maliit na daluyan ng dugo sa ilalim ng mga kuko.
- Lumitaw ang **mga sugat, ulcer, bitak, o pagkasira ng balat sa mga dulo ng daliri**, o isang bahagi ng daliri na nananatiling puti, asul, masakit, o pamamanhid at **hindi bumabalik sa normal na temperatura**: nangangailangan ito ng mabilisang pag-aalaga.
- Mayroon kang **ibang sintomas** kasabay ng pagbabago ng kulay: sakit o pamamaga ng kasu-kasuan, rash, tuyo na mata o bibig, hirap sa paglunok, o mahigpit o makapal na balat sa mga daliri.
- Ang mga atake ay **madalas o sapat na masakit upang makagambala sa iyong pang-araw-araw na buhay** kahit na pinapanatili ang init at iwasan ang mga trigger; makakatulong ang gamot.