

ரெய்னாட் நிகழ்வு

ரெயினோட் தாக்குதலில் பாதிக்கப்பட்ட விரல்கள் மஞ்சள் நிறமாகவும் குளிராகவும் மாறும்போது சிறிய இரத்த நாளங்கள் இறுக்கப்படுகின்றன, நீல நிறமாகவும் பின்னர் சிவப்பாகவும் மாறும்போது இரத்தம் திரும்பும்.

Profpedia / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. **ஆங்கிலப் பதிப்பே** அதிகாரப்பூர்வமானது.

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் விரல்களின் நிறம் மாறுகிறது மற்றும் நீங்கள் குளிர் அல்லது மன அழுத்தம் போது விசித்திரமான உணர்கிறேன். ஒரு வழக்கமான தாக்குதல் மூன்று நிலைகள் வழியாக செல்கிறது: விரல்கள் முதலில் செல்ல **வெள்ளை** மற்றும் குளிர் மற்றும் இறந்த உணர், பின்னர் திரும்ப **நீல நிறம்** இரத்தம் வடிகட்டும் போது, மற்றும் இறுதியாக கழுவுதல் **சிவப்பு** மற்றும் இரத்தம் வெள்ளம் வரும்போது துடிப்பு அல்லது குலுக்கல் ஏற்படலாம் வழியில் நீங்கள் மயக்கம், ஊசிகள் மற்றும் ஊசிகள், அல்லது ஒரு அதே விஷயம் சில நேரங்களில் கால் விரல்கள், மூக்கு, காதுகள், அல்லது உதடுகள்**.

தாக்குதல்கள் வந்து செல்கின்றன. அவை பெரும்பாலும் சிறிய விஷயங்களால் தூண்டப்படுகின்றன உறைவிப்பான் வெளியே உணவு, ஒரு குளிர் காலை, ஒரு குளிர்ந்த பானம் வைத்திருக்கும், அல்லது ஒரு மன அழுத்தத்தின் திடீர் அலை) மற்றும் நீங்கள் சூடான பிறகு அவர்கள் வழக்கமாக தங்கள் சொந்த குடியேற தாக்குதல்களுக்கு இடையில் விரல்கள் பொதுவாக பார்க்க மற்றும் முற்றிலும் சாதாரண உணர்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் விரல்களில் உள்ள சிறிய இரத்த நாளங்கள் குளிர், உங்கள் மைய சூடாக வைத்திருக்க. Raynaud இன், அந்த கப்பல்கள் over-react இது வாலோஸ்பாஸ்மிக் என்று அழைக்கப்படுகிறது. சிறிது நேரத்தில், மிகச் சிறிய இரத்தம் விரல்களின் தோலை அடைகிறது: அதுதான் வெள்ளை, குளிர், மயக்க நிலை. விரல்கள் நீல நிறமாக, பின்னர் சிவப்பாக, மீண்டும் சூடாக மாறும்.

இரண்டு வகைகள் உள்ளன என்பதை அறிவது உதவுகிறது. **முதன்மை ரெய்னாட் நோய்** மிக அதிகமாக உள்ளது மிகவும் பொதுவானது மற்றும் அடிப்படையில் உடலில் குளிர் மீது அதிக உணர்திறன் இருப்பது அதன் இது பெரும்பாலும் இளைய பெண்களில் தொடங்குகிறது, இது இரு கைகளையும் சமமாக பாதிக்கிறது, அது ஒரு தொந்தரவு.

இரண்டாம் நிலை ரெய்னாட் நோய் குறைவான பொதுவானது ஆனால் மிகவும் முக்கியமானது, ஏனெனில் இங்கே வாலோஸ்பாஸ்ம் மற்றொரு நிலைமைடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது, பொதுவாக பாதிக்கும் ஒன்று ஸ்க்லெரோடெர்மா அல்லது லூபஸ் போன்ற இணைப்பு திசுக்கள். இரண்டாம் நிலை நோய்த்தொற்றுகள்: பிற்பகுதியில் தொடங்கும் தாக்குதல்கள், இரண்டு கைகளையும் சமமாக தாக்காமல், ஒரு கையை அல்லது சில விரல்களை மட்டுமே தாக்கியது, தாக்குதல்கள் மிகவும் கடுமையான, விரல் நுணியில் காயங்கள் அல்லது புண்கள், அல்லது பிற அறிகுறிகள் மூட்டு வலி அல்லது வெடிப்பு போன்றவை. அந்த அம்சங்கள் சரியான மருத்துவ பரிசோதனைக்கு தகுதியானவை சரிபார்க்கவும்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

பெரும்பாலான மக்களுக்கு, பிரதானமானது எளிமையானது மற்றும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்: தூண்டுதல்களைத் தவிர்க்கவும்**.

- **குளிர் முன்னால் இருங்கள்.** கையுறைகளை அணியுங்கள் கைகளை சூடேற்றும் கருவிகளைப் பயன்படுத்துங்கள், அடுக்குகளாக உடை அணியுங்கள். முழு உடல் மற்றும் மைய சூடான விஷயங்களை கைகள் தங்களை எவ்வளவு; உங்கள் உங்கள் இதயம் சூடாக இருக்கும் போது விரல்கள் திறந்திருக்கும்.
- **பக்கவாட்டு படி திடீர் குளிர்.** குளிர்சாதன பெட்டியை அடைய கையுறைகளை அணியுங்கள் அல்லது குளிர்சாதன பெட்டியில், கார் ஹீட்டரை முன்கூட்டியே இயக்கவும், குளிர்ந்த பானங்களின் கேன்கள் அல்லது பாட்டில்களை சூடாக்கவும் ஒரு தனிமைப்படுத்தப்பட்ட வைத்திருப்பில்.
- **புகை பிடிப்பதை நிறுத்து.** புகைபிடிப்பது இரத்த நாளங்களை சுருக்கி, ரெய்னாட் நோயை உண்டாக்குகிறது மோசமான, மற்றும் நிறுத்துதல் நீங்கள் செய்ய முடியும் மிகவும் பயனுள்ள விஷயங்களை ஒன்றாகும்.
- **காஃபின் மீது மெதுவாக செல்லுங்கள்** மற்றும் நீங்கள் வரை revs என்று எதையும், இருவரும் முடியும் என்பதால் மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு எது வேலை செய்கிறதோ அது உதவுகிறது, ஏனென்றால் மன அழுத்தம் மட்டுமே வாலோஸ்பாஸ்மாவை தூண்டக்கூடும்.

தாக்குதல்கள் அடிக்கடி, வலியுடன், அல்லது கடுமையாக இருந்தால், இரத்த நாளங்களை தளர்த்தி, அடிக்கடி தாக்குதல்கள் வருவதைக் குறைக்கும். கால்சியம் சேனல் தடுப்பான்கள் (நிஃபெடிபின் போன்றவை) என்று அழைக்கப்படும் ஒரு குழு உள்ளது. அந்த பொருந்தவில்லை என்றால் மற்ற விருப்பங்கள் உள்ளன. காரணம் இரண்டாம் நிலை போது Raynaud's, அடிப்படை நிலைக்கு சிகிச்சையளிப்பது எனவே சரியான நோயறிதலை பெறுவது முக்கியம்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

பெரும்பாலானவர்களுக்கு (முதன்மை ரெய்னாட் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு) இது நிர்வகிக்கக்கூடிய ஒரு ஆபத்து விட தொந்தரவு. புத்திசாலித்தனமான அரவணைப்பு மற்றும் தூண்டுதல் தவிர்க்கும், பெரும்பாலான மக்கள் தாக்குதல்களை குறைந்தபட்சமாக வைத்து சாதாரணமாக நடத்துகிறார்கள்; விரல்கள் ஒவ்வொரு சம்பவத்திற்குப் பிறகு முழுமையாக குணமடையும் மற்றும் எந்த நீடித்த சேதமும் ஏற்படாது. ஒரு நீண்ட கால போக்கு மாறாக மறைந்துவிடும் என்று ஏதாவது இருக்க, ஆனால் அது மிகவும் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய, மற்றும் மருந்துகள் உள்ளன போது எளிய நடவடிக்கைகள் போதாது.

இரண்டாம் நிலை ரெய்னாட் நோய்க்கு அதிக கவனம் தேவை, ஏனென்றால் அடிப்படை நிலை சில சந்தர்ப்பங்களில், குறைக்கப்பட்ட இரத்த ஓட்டம் சேதப்படுத்தலாம் விரல் நுனியில் உள்ள தோல். அதனால்தான் உங்களுக்கு எந்த வகை உள்ளது என்பதைத் தெரிந்துகொள்வது உங்கள் நிலைமைக்கு ஏற்றவாறு சரியான அளவிலான சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

மதிப்பீடு செய்ய ஒரு மருத்துவரை அணுகவும்ஃ

- உங்கள் தாக்குதல்கள் **பிற்பகுதியில் தொடங்கியது**, உள்ளன **கடுமையான**, அல்லது பாதிக்கும் **** ஒரு கை அல்லது சில விரல்கள்**** இரண்டு கைகளையும் சமமாகக் காட்டிலும்: இவை இருக்கலாம் இரண்டாம் வகை அறிகுறிகள் மற்றும் பொதுவாக இரத்த பரிசோதனைகள் மற்றும் உங்கள் நகங்களின் அடிப்பகுதியில் உள்ள சிறிய நாளங்கள்.
- வளர்கிறீர்கள் **விரல் நுனிகளில் வலிகள், காயங்கள், விரிசல்கள் அல்லது தோல் சிதைவு**, அல்லது விரலின் ஒரு பகுதி வெள்ளை நிறமாக, நீல நிறமாக, வலியாக அல்லது மயக்கமடைந்து **இருக்காது மீண்டும் சூடேற்றம்**: இது உடனடி கவனம் தேவைப்படுகிறது.
- நீங்கள் **பிற அறிகுறிகள்** வண்ண மாற்றங்களுடன்: மூட்டு வலி அல்லது வீக்கம், வெடிப்பு, வறண்ட கண்கள் அல்லது வாய், விழுங்குவதில் சிரமம், அல்லது இறுக்கமான அல்லது விரல்களில் தடித்த தோல்.
- தாக்குதல்கள் உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் தலையிடும் அளவுக்கு அடிக்கடி அல்லது வலிமிகுந்ததாக இருக்கும் வெப்பத்தை வைத்திருப்பது மற்றும் தூண்டுதல்களைத் தவிர்ப்பது; மருந்துகள் உதவலாம்.