

## Betablokkere

Medikamenter (beta blokkere), der anvendes til behandling af forhøjet blodtryk og hjertesygdomme, kan som bivirkning give kolde hænder/fødder. Opstår sådanne problemer, kan skift til et andet medikament overvejes.

## Hvilken behandling er mulig?

Symptomerne ved Raynaud fænomen kan mindskes ved medicinsk behandling eller andre former for behandling. Såfremt Raynaud fænomen optræder i forbindelse med en anden sygdom, kan behandling af denne føre til mindskning af symptomerne.

## Varm påklædning

I lette tilfælde er det tilstrækkeligt at klæde sig varmt på, både på krop og hænder/fødder.

## Rygning

Alle patienter med Raynaud tilfælde bør afholde sig fra rygning.

## Hjælpemidler

Der findes hjælpemidler, der kan lette dagligdagen for mange patienter:

Lommevarmere, enten i form af kemiske varmeposer eller metalæsker, hvori kan lægges glødende kulpinde. Lommevarmere kan købes i sports- eller jagt- og forstbutikker.

Elektrisk opvarmede handsker/sokker med et batteri som strømforsyning. En elektrisk opvarmet fodskammel kan også være til stor hjælp.

## Medicin

I mere udtalte tilfælde kan der efter lægeordination behandles med præparater, der virker udvidende på blodkarrene (vasodilaterende). Nogle præparater kan fås som tabletter, andre som creme, der påsmøres fingre/tær.

## Operation

Sympatektomi (overskæring af nerver til blodkarrene) har tidligere været anvendt som behandling. Operationen er omfattende og resultaterne har været skuffende, så nu benyttes metoden kun i ekstreme tilfælde.

## Anden behandling

Behandlingsformer som selvhypnose, bio-feedback, transkutan nervesimulation (TNS), halsmanipulation og anden fysiurgisk behandling samt afspændingsbehandling anvendes undertiden med mere eller mindre succes hos nogle patienter.

Denne pjece er udgivet af **Dansk Sklerodermi og Raynaud Forening**, der er en forening af patienter med sklerodermi og Raynaud fænomen. Foreningen har til formål at:

- informere om sygdommen og behandlingsmuligheder
- formidle kontakt
- være talerør over for myndigheder og institutioner
- udgive medlemsblad

Venligst gå til [www.sklerodermi.dk](http://www.sklerodermi.dk) for yderligere oplysninger vedrørende kontakt med foreningen.

1. Reservelæge Merete Engelhart, afd. for Gigtsygdomme, Bispebjerg Hospital, har udarbejdet pjecen i samarbejde med Dansk Sklerodermi Forening.

Pjecen er udgivet med støtte fra  Sygekassernes Helsefond

# HVIDE, »DØDE« FINGRE?





## Raynaud fænomen

Raynaud fænomen er en tilstand, hvor kuldepåvirkning bevirker, at blodforsyningen kortvarigt standser til fingre og/eller tæer, der bliver hvide og følelseløse.

Et anfald kan være ledsaget af snurrende fornemmelser eller smerter. Når blodforsyningen vender tilbage, bliver huden ofte rød og varm.

Når man udsættes for kulde, trækker blodkarrene i huden sig normalt lidt sammen. Dette sker for at undgå tab af for meget varme til omgivelserne. Ved Raynaud fænomen overreagerer blodkarrene og lukker helt af i en slags karkrampe.

Et anfald udløses oftest, når man udsættes for kold luft eller berører kolde genstande. Det kan også udløses ved temperaturændringer, fugtig luft og psykisk stress.

Tilstanden kan optræde i *milde* former, hvor fingre/tæer kun bliver kolde om vinteren, og i *svære* former, hvor anfald optræder sommer og vinter og griber forstyrrende ind i hverdagen. I de sværeste tilfælde kan der opstå smertende fingersår, der kun heler langsomt.

## Hvor hyppigt er fænomenet?

I følge en dansk undersøgelse lider hver femte kvinde mellem 21 og 50 år, af denne form for kuldefølsomhed.

## Hvilken type Raynaud fænomen er der tale om?

Der kan principielt være tale om to typer Raynaud fænomener.

### Udelukkende Raynaud fænomen

I dette tilfælde er Raynaud fænomen det eneste symptom og optræder uden forklarlig årsag. Dette er den hyppigste form. I størstedelen af tilfældene er symptomerne milde.

Anfaldene optræder oftest på begge hænder og/eller fødder. Tilstanden er 8-9 gange hyppigere hos kvinder end hos mænd, og starter oftest før 40 års alderen. Tilstanden kan være arveligt betinget.

### Raynaud fænomen som led i anden sygdom

I gennem årene er flere og flere tilstande og sygdomme sat i forbindelse med Raynaud fænomen.

Hyppigst drejer det sig om bindevævssygdomme, der diagnosticeres hos halvdelen af dem, der henvender sig til lægen med Raynaud fænomen. Selv om en egentlig bindevævssygdom ikke umiddelbart konstateres, kan fænomenet være en forløber til en sådan sygdom. Patienten bør derfor følges nøje.

Oftest optræder Raynaud fænomen i forbindelse med følgende sygdomme eller tilstande:

#### Generaliseret sklerodermi

Generaliseret sklerodermi viser sig som øget stivhed af huden, oftest på hænderne. Årsagen hertil er en betændelseslignende tilstand i hudens bindevæv og små blodkar, der medfører væskeansamling og øget dannelse af bindevæv (en form for arvæv). Blodkarrene forsnævres samtidig og mindre blod passerer igennem til fingre og tæer. Ved kulde-

påvirkning vil selv den mindste sammentrækning af fingrenes/tæernes blodkar få disse til at lukke helt af, og et Raynaud anfald opstår.

Sygdommen kan også angribe bindevævet i spiserøret og give generende symptomer som synkebesvær, klumpfornemmelse og halsbrand.

Generaliseret sklerodermi er en sjælden sygdom. Den er 2 til 3 gange hyppigere hos kvinder end hos mænd og bryder oftest ud i 20-40 års alderen. 9 ud af 10 patienter med generaliseret sklerodermi har Raynaud fænomen.

#### Andre bindevævssygdomme

En række andre bindevævssygdomme kan ligeledes være ledsaget af Raynaud fænomen.

Det drejer sig om den hyppigt forekommende ægte leddegigt (rheumatoid arthritis), hvor ca. hver tiende patient har Raynaud fænomen.

Raynaud fænomen kan også forekomme ved bindevævssygdommen systemisk lupus erythematosus (SLE) og Sjögrens sygdom.

#### Vibrationssyndromet

Personer, der i længere tid har arbejdet med vibrerende værktøj (kædesav, trykluftbor o.lign.), kan udvikle Raynaud fænomen. Anfald kan i disse tilfælde også udløses ved kuldepåvirkning.

Det formodes, at vibrationerne forplanter sig til og beskadiger de fine små blodkar og nerver i hænderne. I milde tilfælde forsvinder lidelsen ved ophør af arbejdet. I sværere tilfælde bliver den permanent, og der kan opstå smertende fingersår.

#### Åreforkalkning

Åreforkalkning kan være årsag til Raynaud fænomen. Blodkarrene er forsnævrede, og ved kuldepåvirkning kan en yderligere sammentrækning af de små blodkar aflukke helt for blodforsyningen til fingre/tæer. Symptomerne starter hyppigst hos mænd over 50 år. Rygning fremskynder processen.