



SEM lækningar slf.

Stefán E. Matthíasson dr. med.

Greining og meðferð skurð- og æðasjúkdóma

Lágmúla 5, 2. hæð, 108-Reykjavík, ☎590 9200, www.laekning.is

Kuldaóþol – Raynaud's heilkenni

Kuldaóþol hrjáir marga (4-15%). Þetta er óeðlilega kröftug svörun við kuldaáreiti og/eða streitu sem finnst helst í fingrum, tám eyrum og nefi. Sá sem fyrstur lýsti þessu fyrirbæri, árið 1862, var franskur eðlisfræðingur Maurice Raynaud (1834 - 1881) og var sjúkdómurinn eftir það kenndur við hann.



Nafngiftir

Mikilvægt er að greina á milli heilkennisins eftir sjúkdómsmynd enda þótt heilkennið komi fyrir í tveimur meginflokkun þá er um mismunandi sjúkleika að ræða með sitt hvort sjúkdómsmynstrið. Tveir megin flokkar er til af heilkenninu:

- **Raynaud's sjúkdómur** (e. **Primary** Raynaud, **Idiopathic** Raynaud, Raynaud **disease**)
Einkenni eru sjálfstæð og tengjast ekki öðrum sjúkleika. eru iðulega fjölskyldubundin enda þótt ekki liggja fyrir erfðafræðitengsl. Leggst fyrst og fremst á unga einstaklinga og konur (5:1) á aldrinum 15-35 ára við fyrstu einkenni. Er vanalega hættulítið en getur haft veruleg áhrif á lífsgæði. Getur síðar á lífsleiðinni þróast yfir í alvarlegra formið Raynauds fyrirbæri (15-25%) þegar undirliggjandi sjúkdómar greinast.
- **Raynauds fyrirbæri** eða afleiður Raynaud (e. **Secondary** Raynaud, Raynaud's **phenomenon**)
Er afleiðing annarra sjúkdóma eða samhliða fyrirbæri. Algengast samfara **bandvefssjúkdómum** (systemic lupus erythematosus, scleroderma, systemic sclerosis, CREST-heilkenni, liðagikt). Einnig þekkt við **taugakreppu** (e. carpal tunnel syndrome) og **æðakölkunarsjúkdóm**. **Lyf** geta einnig orsakað sjúkleikann þá helst lyf af flokki beta-hamla og ergotamine (gamalt migreni lyf). Þá eru einkenni stundum tengd notkun hormóna hjá konum. Einnig hefur verið greint frá tilvikum eftir titringsskaða (notkun verkfæra sem framkalla titring) á útlími, eftir heilablóðfall, brjóskaða eða að viðkomandi hafi verið útsettur fyrir miklum kulda/kali. Þessi sjúkdómsmynd er skæðari en Raynaud's sjúkdómur og getur leitt til vefjaskaða s.s. drepis og sára á fingrum.

Raynaud's sjúkdómur

Einkenni

Fyrst og fremst óþol við kulda. Öllum sem verður kalt á fingrum hitnar tiltölulega fljótt þegar í hita kemur á ný. Þessir einstaklingar svara hins vegar kuldaáreiti hraðar og það telur lengri tíma að hitna á ný. Sá líkamshluti sem um ræðir t.d. fingur verða föllir og *hvítir* og síðar *bláleitir*. Þetta stafar af krampa í smáum slagæðum sem letja blóðflæðið og súrefnisshort sem afleiðingu. Þegar í hita kemur á ný tekur lengri tíma en ella að hitna á ný og loks þegar það gerist getur fylgt bjúgtílhneiging og verkir og fingur verða *rósrauðir*.

Greining

Við greiningu er stuðst við einkenni sem kallast "*Allen Brown criteria*":

- Hið minnsta tvær af þrem litabreytingum til staðar við kuldaáreiti (fölví, blámi, rósaroði).
- Einkenni komið á tveggja ára tímabili
- Einkenni í báðum höndum eða á tveim aðgreindum stöðum
- Engir þekktir undirliggjandi sjúkdómar

Allir sjúklingar fara í blóðprufu sem einkum lýtur að giktar- og ónæmisþáttum, bólgupróteinum og skjaldkirtilsstarfsemi.

Hægt er að gera rannsókn þar sem hendi er dýft í kalt vatn og hitastigið mælt eftir það við upphitun. Þessi rannsókn er hins vegar vandtúlkun og því minna notuð en ætla mætti.

Kuldaóþol - Raynaud's heilkenni - Síða 1 af 2

Fræðsluefni þetta er eingöngu til nota fyrir sjúklinga SEM lækninga slf

©Stefán E. Matthíasson janúar 2010

Meðferð

Líta verður á sjúkdóminn sem ólæknanlegan enda þótt einkenni eldist iðulega af einstaklingum.

Lífstílsbreytingar

- **Forðast kuldaáreiti.**
Klæða sig vel. Forðast áreiti s.s. streitu ef það er þekkt sem kveikja fyrir einkennum.
- **Reykja ekki.**

Lyfjameðferð

Lyf má nota þegar við á. Sérstaklega yfir mesta kuldatíma ársins. Lyf hafa þó takmarkaðan árangur.

- **Æðavíkkandi lyf**
Vanalega Adalat[®] 5-30mg/dag (byrja á lágsta skammti) eða Norvasc[®] 2,5-5 mg X1, Cozaar[®] 50 mg x1
- **Blóðþynnandi lyf**
Vanalega Hjartamagnýl[®] 75 mg/dag
Við alvarlegri form má gefa í æð prostglandín lyf (Iloprost[®]) sem eru æðavíkkandi.
- **Náttúruylf**
Gingo Biloba er af mörgum talið minnka einkenni og fjölda áfalla.
Ómega-3 fitusýrur (finnast í lýsi) eru af mörgum talið minnka fjölda áfalla.

Skurðaðgerð

Í einstaka tilfellum hefur verið gripið til skurðagerðar þar sem klippt er á kær taugar sem draga saman æðarnar. Þetta er einungi gert þegar um alvarleg form er að ræða og vefjaskaði hefur átt sér stað með sári eða drepi. Árangur þessara aðgerða er hins vegar umdeildur.

Gangur sjúkdómsins

Eins og fyrr er getið er hér um sjúkdóm að ræða sem fyrst og fremst kemur niður á lífsgæðum. Er ekki hættulegur. Líta verður á sjúkdóminn sem ólæknandi en hægt er að forðast áreiti og þannig einkenni. Nokkur hluti þeirra sem greinast með sjúkdóminn reynast síðar á lífsleiðinni hafa undirliggjandi sjúkdóma sem ætla má að sú orsök einkenna og því sé um afleiddan Raynaud að ræða (15-25%). Einungis 1% sjúklinga lenda í alvarlegasta formi sjúkdómsins með vefjaskaða, drepi/sárum.

Raynauds fyrirbæri

Hér er hlutfall milli karla og kvenna jafnara en í Raynaud's sjúkdómi. Allir sjúklingar hafa undirliggjandi annan sjúkdóm sem talin er vera valdur að fyrirbærinu hjá viðkomandi. Það sem á við Raynaud's sjúkdóm á einnig við um Raynauds fyrirbæri. Meðferðin er álíka en beinist auk þess fyrst og fremst að því að meðhöndla undirliggjandi sjúkdóm sem er valdur að einkennum. Gangur sjúkdómsins er hér meira háður því hvernig gengur að meðhöndla undirliggjandi orsakir.



©SEM jan 2010

Kuldaóþol - Raynaud's heilkenni - Síða 2 af 2

Fræðslufni þetta er eingöngu til nota fyrir sjúklinga SEM lækninga slf.

©Stefán E. Matthíasson janúar 2010