



## Kalde hender

Eva fortalte at hun knapt hadde satt sin fot utenfor døren på grunn av kulden.

**Pasient** Det er frustrerende, for jeg er blitt ganske avhengig av å mosjonere både av hensyn til humøret og ikke minst fordi jeg har diabetes.

**Lege** Ja – det har vært svært kaldt. Det gjelder å kle godt på seg.

**Pasient** Det er sant! Men når jeg skal trene vil jeg gjerne ha litt ledige klær på meg, og det er ikke så greit nå som det er så kaldt.

**Lege** Jeg forstår. Det finnes ganske tynne plagg av ull eller fleece. Tar man på seg flere lag, en vindtett jakke utenpå samt en bra lue, skikkelige votter, varme sokker og gode vintersko så kan man ofte klare seg utendørs selv når det er temmelig kaldt.

**Pasient** Det er nok mulig at jeg bør friske opp vintergarderoben min, sa hun med et smil.

**Pasient** Men problemet er i grunnen bare fingrene. Jeg har virkelig problemer med å holde dem varme.

**Lege** Jeg går ut i fra at du bruker votter og ikke hansker slik at fingrene kan varme hverandre.

**Pasient** Ja – det gjør jeg.

**Lege** Da er nok det viktigste tiltaket å kle godt på deg ellers på kroppen slik at du har et varmeoverskudd som kan komme hendene til gode.

**Pasient** Jeg skjønner.

**Lege** Dersom hendene dine likevel blir kalde, kan det hjelpe å gjøre noen raske, store sirkelbevegelser med armene for å slynge blod ut i fingrene.

Jeg viste henne hva jeg mente.

**Pasient** Ja – jeg kjenner at hendene blir varmere nå, sa hun litt forundret etter å ha selv utført “manøveren”.

**Lege** En annen mulighet er å bruke varmeelementer i vottene. De kan holde hendene varme i cirka tre timer. Varmeelementene fungerer bra, men er koster en del dersom man kjøper dem som privatperson. Mennesker som har betydelige problemer med blodsirkulasjon i hender eller føtter som følge av en kronisk sykdom år kan få dekket utgifter til varmeelementer av Folketrygden. Forutsetningen er at varmeelementene er nødvendige for at vedkommende skal kunne være arbeidsfør eller for å “bedre funksjonsevnen i dagliglivet”. Hvorvidt du vil få innvilget en slik søknad, kan jeg ikke love, men dersom du er plaget til tross for tiltakene vi har snakket om, søker jeg gjerne for deg.

**Pasient** I først omgang skal jeg rett og slett ta en tur i en sportsbutikk og høre hva de anbefaler av varma og lette klær. Hvis det ikke hjelper, er det fint om du kan hjelpe meg med å søke om slike varmegreier.

Før hun gikk snakket vi om at blodårene i hudene trekker seg sammen når det er kaldt for å begrense varmetapet. Følsomheten i dette systemet varierer. Hos omtrent en av fem personer reduserer kroppen blodgjennomstrømning til hendene og føttene så mye at fingrene eller tær blir hvite og kalde. Å varme dem opp igjen er forbundet med smerte. Tilstanden kalles Raynauds fenomen. Kvinner i alderen 20-30 år, personer med revmatiske sykdommer og mennesker som benytter bormaskiner eller annet vibrerende verktøy er mest utsatt. Raynauds fenomen er forbundet med risiko for forfrysning, men de fleste har heldigvis moderate symptomer. Jeg nevnte også at enkelte medisiner påvirker blodomløpet i hendene. Det gjelder blant annet noen medisiner mot høyt blodtrykk, hjertelidelser og migrene.

**Lege** Det er veldig flott, Eva, at du ikke røyker, for nikotin fører til at blodårene trekker seg sammen. I tillegg avtar blodets evne til å frakte surstoff avtar hvilket ytterligere øker risikoen for forfrysning. På lengre sikt fører dessuten røyking til at blodårene gradvis tettes til. Ettersom diabetes også kan svekke årene, var det svært positivt at du stumpet røyken i fjor sommer.

**Pasient** Det gikk faktisk lettere enn jeg trodde, men det var nok fordi jeg fikk en støkk da jeg fikk vite at jeg har diabetes.