



Kalde fingre og tær

Spørsmål: Jeg har slitt med kalde hender og føtter de siste årene, og det blir bare verre og verre. Fingrene og tærne mine blir nesten hvite og uten følelse når de blir kalde, og så er det så vondt å varme dem opp igjen. Er det noe som kan gjøres?

Svar: Når det er kaldt trekker blodårene i hudene seg sammen for å begrense varmetapet. Følsomheten i dette systemet varierer. Hos noen avtar blodgjennomstrømning i hendene og føttene så mye at fingrene eller tær blir hvite og kalde. Å varme dem opp igjen er forbundet med smerte. Når man er så plaget benyttes gjerne Raynauds fenomen. Kvinner i alderen 20-30 år, personer med revmatiske sykdommer og mennesker som benytter bormaskiner eller annet vibrerende verktøy er mest utsatt. Tilstanden er forbundet med risiko for forfrysning, men de fleste har heldigvis moderate symptomer.

Du gjør klokt i å kle godt på deg, ikke bare på hender og føtter men også resten av kroppen. Bruk gjerne votter og sokker med batteridrevne varmetråder. De kan holde hendene varme i cirka tre timer. Slike sokker og votter koster en del hvis 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 de er nødvendige for at vedkommende skal kunne utføre sitt arbeid eller for å "bedre funksjonsevnen i dagliglivet". I tillegg bør du, i den grad det er mulig, unngå de situasjonene du vet er risikable for deg. Hvis slike enkle forhåndsregler ikke er tilstrekkelige, kan du forsøke medisiner. Mest brukt er såkalte kalsiumblokkere. De virker ved å utvide blodårene. Personer som sliter med kalde hender eller føtter bør for øvrig unngå medisiner trekker sammen årene. Enkelte preparater mot migrene og noen blodtrykkssenkende midler (blant annet betablokkere)

er eksempler på slike medikamenter. Noen ganger er plagene så omfattende at det er nødvendig å skifte arbeid. Det gjelder først og fremst yrker som innebærer mye kaldt utearbeid (anleggsarbeid, skogdrift, gårdbruk, fiske etc.).

Det er viktig å ikke røyke ettersom tobakk fører til at blodårene trekker seg sammen under påvirkning av nikotin. 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.