

RAYNAUD SYNDROME

Cfare eshte Sindroma e Raynaud-it?

Fenomeni i Raynaud-it është një gjendje që shkakton ngushtimin e enëve të gjakut në ekstremitete, duke kufizuar qarkullimin e gjakut. Episodet, ose “krizat,” zakonisht prekin gishtat e duarve dhe të këmbëve duke çuar në ndryshime të ngjyrës (e bardhë, blu, e kuqe), mpirje dhe ndonjëherë edhe dhimbje. Në raste të rralla, ato mund të shfaqen në zona të tjera, si veshët, gjuha ose hunda. Zakonisht, një krizë shkaktohet nga ekspozimi ndaj temperaturave të ulëta ose nga stresi emocional (NIH ,2024).

Shkaqet e Sindromës së Raynaud-it:

Fenomeni i Raynaud-it ndodh kur enët e gjakut ngushtohen, duke kufizuar rrjedhën e gjakut. Disa faktorë kontribuojnë në zhvillimin e tij, duke përfshirë:

- **Stresi:** Stresi emocional mund të shkaktojë episode duke bërë që enët e gjakut të ngushtohen.
- **Faktorët Hormonale:** Hormonët, veçanërisht estrogeni, mund të luajnë një rol, me gratë që preken më shumë se burrat nga kjo syndrome.
- **Gjenetika:** Historia familjare mund të rrisë mundësinë e zhvillimit të kësaj sëmundjeje.
- **Sëmundjet thelbësore:** Raynaud-i mund të lidhet me sëmundje si lupus, skleroderma dhe çrregullime të tjera autoimune.

Kërkime të mëtejshme janë të nevojshme për të kuptuar plotësisht shkaqet dhe për të përmirësuar opsionet e trajtimit. (NIH,2024)



Llojet e syndromes Raynaud



Ekzistojnë dy lloje të fenomenit të Raynaud-it: primar dhe sekondar. Diagnoza midis këtyre dy llojeve bëhet zakonisht me një pajisje të quajtur kapilaroskopi e bazës së thonjve, ku mjeku vëzhgon lëkurën në bazën e thonjve përmes një mikroskopi.

Forma primare nuk ka një shkak të njohur, ndërsa forma sekondare lidhet me një gjendje tjetër shëndetësore, veçanërisht me sëmundje autoimune si lupusi ose skleroderma. Forma sekondare zakonisht është më serioze dhe kërkon trajtim më agresiv (NIH,2024)

Gjërat që Mund të Bëni për të Ndhimuar me Raynaud-in

- Mbani Shtëpinë të Ngrohtë: Siguroni një temperaturë të rehatshme brenda për të shmangur ekspozimin ndaj të ftohtit.
- Vishni Rroba të Ngrohta: Vishniveshje të ngrohta gjatë motit të ftohtë, duke u fokusuar te mbrojtja e duarve dhe këmbëve me doreza dhe çorape të ngrohta.
- Shmangni Ndryshimet e Papritura të Temperaturës: Kaloni gradualisht nga ambientet e ftohta në ato të ngrohta për të minimizuar simptomat.
- Ushtroni Rregullisht: Kryeni aktivitete fizike për të përmirësuar qarkullimin e gjakut dhe shëndetin vaskular.
- Praktikoni Teknikat e Relaksimit: Përdorni ushtrime frymëmarrjeje ose yoga për të menaxhuar stresin dhe për të nxitur qetësimin.
- Hani një Dietë të Shëndetshme dhe të Balancuar: Mbani një ushqyerje të duhur për të mbështetur qarkullimin dhe shëndetin e përgjithshëm (NHS,2023)

Trajtimi i Raynaud-it nga mjeku i përgjithshëm (GP):

Nëse keni Raynaud mjeku i përgjithshëm mund të përshkruajë ilaçe për të ndihmuar në përmirësimin e qarkullimit të gjakut. Për shembull, mund t'ju ofrohet nifedipina, e cila përdoret për të trajtuar tensionin e lartë të gjakut. Disa individë mund të duhet ta marrin këtë ilaç çdo ditë. Të tjerë mund ta përdorin vetëm për të parandaluar episodet e Raynaud-it, për shembull, gjatë motit të ftohtë. Nëse mjeku i përgjithshëm mendon se Raynaud mund të jetë një shenjë e një gjendjeje më serioze, si artriti reumatoid ose lupus, ai mund të organizojë teste të tjera për vlerësim të mëtejshëm(NHS, 2023).



Kerkoni ndihme :

Mbështetje nga Scleroderma and Raynaud's UK (SRUK)

SRUK është një organizatë bamirësie që ndihmon njerëzit me sklerodermë ose Raynaud. Ata ofrojnë mbështetje, informacion dhe burime për të përmirësuar jetën e atyre që vuajnë nga këto kushte.

SRUK: Informacione dhe këshilla për të jetuar me Raynaud

SRUK ofron udhëzime dhe këshilla praktike për menaxhimin e Raynaud, duke përfshirë:

Kuptimi i simptomave dhe shkaktarëve si të ftohtit dhe stresi.

Metodat për të qëndruar ngrohtë, si veshje mbrojtëse dhe përdorimi i pajisjeve ngrohëse.

Opsione trajtimi si ilaçe dhe teknika për të përmirësuar qarkullimin e gjakut.

SRUK: Informacione për grupet mbështetëse

Grupet lokale ose online: SRUK organizon takime për ndarjen e përvojave dhe mbështetje emocionale.

Lidhja me të tjerë që përballen me të njëjtat sfida për të ndarë strategji dhe këshilla.

Burime të vazhdueshme: Buletine dhe materiale edukative për të ndihmuar në menaxhimin e sëmundjes.(NHS ,2023)



Ky burim u krijua nga Axhentila Bali.

UKAMS nuk zëvendëson këshillat mjekësore të personalizuar nga një profesionist i licencuar të kujdesit shëndetësor.

Për shqetësime specifike mjekësore ose urgjenca, ju lutem kontaktoni direkt një ofrues të kujdesit shëndetësor ose kërkonte ndihmë të menjëhershme përmes shërbimeve të urgjencës. UKAMS është këtu për të ofruar mbështetje dhe informacion të përgjithshëm, jo këshilla mjekësore urgjente ose të individualizuara.

Kjo përmbajtje është përkthyer dhe përshtatur nga informacion që është i disponueshëm në faqen e internetit të NHS.

Ky burim u krijua në Dhjetor 2024