

रेनॉड फ़िनामिनन (Raynaud's Phenomenon)

रेनॉड के दौरों में प्रभावित उंगलियां फीकी (सफ़ेद पड़ी हुई) और ठंडी हो जाती हैं, क्योंकि छोटी खून की नलियां कसकर सिकुड़ जाती हैं, और फिर खून लौटने पर पहले नीली और फिर लाल हो जाती हैं।

Kieran Hirpara © ④ ⑤ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आपको क्या महसूस होता है

जब आपको ठंड लगती है या आप तनाव में होते हैं, तो आपकी उंगलियों का रंग बदल जाता है और वे अजीब महसूस होती हैं। एक आम दौरा तीन चरणों से गुज़रता है: उंगलियां पहले **सफ़ेद** पड़ जाती हैं और ठंडी और बेजान लगती हैं, फिर खून हटने के साथ **नीली** हो जाती हैं, और आखिर में **लाल** हो जाती हैं और खून तेज़ी से वापस आने पर उनमें धड़कन-सी या झुनझुनी हो सकती है। इस दौरान आपको सुन्नपन, सुई चुभने जैसी झुनझुनी, या दुखता हुआ दर्द महसूस हो सकता है। कभी-कभी यही चीज़ **पैर की उंगलियों, नाक, कानों या होंठों** पर भी असर डाल सकती है।

दौरे आते-जाते रहते हैं। ये अक्सर किसी छोटी-सी चीज़ से शुरू हो जाते हैं (फ़्रीज़र से खाना निकालना, ठंडी सुबह, ठंडा पेय पकड़ना, या अचानक तनाव की लहर) और आमतौर पर गर्म होने पर कुछ मिनटों से आधे घंटे में अपने आप ठीक हो जाते हैं। दौरों के बीच उंगलियां आमतौर पर देखने और महसूस करने में पूरी तरह सामान्य होती हैं।

असल में क्या हो रहा है

आपकी उंगलियों तक खून पहुंचाने वाली छोटी खून की नलियां इस तरह बनी हैं कि ठंड में सिकुड़ जाएं, ताकि शरीर का अंदरूनी हिस्सा गर्म रहे। रेनॉड में ये नलियां ज़रूरत से ज़्यादा प्रतिक्रिया करती हैं और जितना चाहिए उससे कहीं ज़्यादा कसकर सिकुड़ जाती हैं। इसे वैसोस्पाज़्म (खून की नलियों का एंठकर सिकुड़ना) कहते हैं। थोड़ी देर के लिए उंगलियों की त्वचा तक बहुत कम खून पहुंचता है: यही सफ़ेद, ठंडा, सुन्न चरण है। जैसे-जैसे एंठन कम होती है, खून लौटता है और उंगलियां नीली, फिर लाल और दोबारा गर्म हो जाती हैं।

यह जानना मददगार है कि यह दो तरह का होता है। **प्राइमरी रेनॉड** सबसे ज़्यादा आम है और असल में शरीर का अपने आप ठंड के प्रति ज़रूरत से ज़्यादा संवेदनशील होना है, जिसके पीछे कोई बीमारी नहीं होती। यह अक्सर कम उम्र की महिलाओं में शुरू होता है, दोनों हाथों पर लगभग बराबर असर डालता है, और परेशान करने के बावजूद नुकसानदायक नहीं होता। **सेकेंडरी रेनॉड** कम आम है लेकिन ज़्यादा महत्वपूर्ण है, क्योंकि इसमें वैसोस्पाज़्म किसी दूसरी बीमारी से जुड़ा होता है, आमतौर पर ऐसी बीमारी जो संयोजी ऊतकों (कनेक्टिव टिश्यू) पर असर डालती है, जैसे स्क्लेरोडर्मा या लूपस। सेकेंडरी प्रकार की ओर इशारा करने वाले संकेत हैं: बड़ी उम्र में दौरे शुरू

होना, दौरे जो दोनों हाथों पर बराबर होने के बजाय एक हाथ या सिर्फ कुछ उंगलियों पर होते हैं, बहुत गंभीर दौरे, उंगलियों के सिरों पर घाव या अल्सर, या जोड़ों में दर्द या चकत्ते जैसे दूसरे लक्षण। इन बातों के होने पर ठीक से डॉक्टरी जांच करवाना फ़ायदेमंद है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

ज़्यादातर लोगों के लिए इलाज का मुख्य आधार आसान और असरदार है: **गर्म रहें और उन चीज़ों से बचें जो दौरा शुरू करती हैं।**

- **ठंड से पहले ही बचाव करें।** दस्ताने पहनें (बिना अलग उंगलियों वाले दस्ताने, यानी मिटन, उंगलियों को साथ रखते हैं और ज़्यादा गर्म रखते हैं), हैंड-वॉर्मर इस्तेमाल करें, और कपड़ों की कई परतें पहनें। अपने पूरे शरीर और अंदरूनी हिस्से को गर्म रखना उतना ही ज़रूरी है जितना खुद हाथों को; जब आपका शरीर अंदर से गर्म होता है तो उंगलियों की नलियां खुली रहती हैं।
- **अचानक ठंड से बचें।** फ्रिज या फ्रीज़र में हाथ डालने के लिए दस्ताने पहनें, कार का हीटर पहले से चला दें, और ठंडे पेय के कैन या बोतलें इंसुलेटेड होल्डर (ठंड रोकने वाले खोल) में पकड़ें।
- **धूम्रपान छोड़ें।** धूम्रपान खून की नलियों को सिकोड़ता है और रेनॉड को बदतर बनाता है, और इसे छोड़ना सबसे फ़ायदेमंद कामों में से एक है जो आप कर सकते हैं।
- **कैफ़ीन कम लें** और ऐसी किसी भी चीज़ को भी जो आपको उत्तेजित करती है, क्योंकि दोनों दौरे शुरू कर सकते हैं। जो भी तरीका आपके लिए काम करे, उससे तनाव संभालना भी मदद करता है, क्योंकि सिर्फ तनाव से भी वैसोस्पाज़्म शुरू हो सकता है।

अगर दौरे बार-बार, दर्द भरे या गंभीर हों, तो ऐसी दवाएं हैं जो खून की नलियों को ढीला करती हैं और दौरों के आने की संख्या कम करती हैं। सबसे आम दवाएं कैल्शियम-चैनल ब्लॉकर नाम के समूह की हैं (जैसे निफ़ेडिपिन), और अगर ये आपको माफ़िक न आए तो दूसरे विकल्प भी हैं। जब कारण सेकेंडरी रेनॉड हो, तो उसके पीछे की बीमारी का इलाज योजना का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है, इसलिए सही निदान होना मायने रखता है।

क्या उम्मीद करें

ज़्यादातर लोगों के लिए (जिन्हें प्राइमरी रेनॉड है) यह ख़तरे के बजाय संभाली जा सकने वाली परेशानी है। समझदारी से गर्म रहने और दौरा शुरू करने वाली चीज़ों से बचने से, बहुत से लोग दौरों को कम से कम रखते हैं और सामान्य जीवन जीते रहते हैं; हर दौरे के बाद उंगलियां पूरी तरह ठीक हो जाती हैं और कोई स्थायी नुकसान नहीं होता। यह आमतौर पर गायब हो जाने वाली चीज़ के बजाय लंबे समय तक रहने वाली प्रवृत्ति होती है, लेकिन इसे बहुत अच्छी तरह नियंत्रित किया जा सकता है, और जब आसान उपाय काफ़ी न हों, उस समय के लिए दवाएं मौजूद हैं।

सेकेंडरी रेनॉड पर ज़्यादा ध्यान देने की ज़रूरत है, क्योंकि उसके पीछे की बीमारी तय करती है कि आगे क्या होगा और, कुछ मामलों में, खून का कम बहाव उंगलियों के सिरों की त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है। ठीक इसीलिए यह पता लगाना फ़ायदेमंद है कि आपको कौन-सा प्रकार है, ताकि आपकी स्थिति के हिसाब से सही स्तर की देखभाल हो सके।

डॉक्टर को कब दिखाएं

जांच के लिए डॉक्टर को दिखाएं, अगर:

- आपके दौरे **बड़ी उम्र में शुरू हुए, गंभीर** हैं, या दोनों हाथों पर बराबर होने के बजाय **एक हाथ या सिर्फ कुछ उंगलियों** पर असर डालते हैं: ये सेकेंडरी प्रकार के संकेत हो सकते हैं, और आमतौर पर इनके लिए खून की जांच और आपके नाखूनों की जड़ में छोटी खून की नलियों की जांच की ज़रूरत होती है।

- आपकी उंगलियों के सिरों पर घाव, अल्सर, दरारें या त्वचा का टूटना हो जाए, या उंगली का कोई हिस्सा सफ़ेद, नीला, दर्द भरा या सुन्न बना रहे और **फिर से गर्म न हो**: इस पर जल्दी ध्यान देने की ज़रूरत है।
- रंग बदलने के साथ-साथ आपको **दूसरे लक्षण** हों: जोड़ों में दर्द या सूजन, चकत्ते, आंखों या मुंह का सूखापन, निगलने में कठिनाई, या उंगलियों की त्वचा का कसा हुआ या मोटा होना।
- गर्म रहने और दौरा शुरू करने वाली चीज़ों से बचने के बावजूद **दौरे इतने बार-बार या दर्द भरे हों कि आपकी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में रुकावट डालें**; दवा मदद कर सकती है।