

الفصل الخامس

ظاهرة رينو

Raynaud's Phenomenon

هي ظاهرة أو تفاعل يظهر في نهايات الأصابع عندما تتعرض للبرد ، كالخروج للجو البارد بلا قفازات وقاية ، أو عند الإمساك بقطع ثلجية ولو صيفاً ، وعند غطسها بالماء البارد المثليج . . . ، حيث تحمر وتصبح مؤلمة ، وكثيراً ما يشكو المريض من الشعور بخدرها .

وتحدث هذه الظاهرة أو التفاعل نتيجة انقباض الشريينات الصغيرة في المنطقة المتعرضة للبرد من الجسم ، كالأصابع ورأس الأنف والأذنين (ولسبب ما لا يصاب إبهاما القدمين) ، ولذلك تنقلب المنطقة في البدء إلى لون أبيض نتيجة عدم ورود الدم إليها ، ثم تصبح مزرقة نتيجة نقص أكسجنتها ، ثم تصبح محمرة عندما تتدفق النسج ، كما تصبح خدرية وكثيراً ما تنتبج . وأكثر من يعاني من هذه الظاهرة المرضى المصابون باضطرابات مناعية كمرضى الذئبة الحمامية ، والتهابات المفاصل الرثائية ، والمصابون بصلابة الجلد .

وقد يظهر تفاعل رينو كمرض مستقل ، ويدعى عندئذ بداء رينو ، وهنا يبدو المصابون أصحاب في كل شيء سوى الانزعاج عند التعرض للبرد ، وتتخصص هذه الإصابة بالنساء بين سن ١٥-٤٥ سنة .

ويفرق داء رينو عن ظاهرة رينو في أن الداء يظهر في الطرفين معاً متناظراً ، بينما ينحصر في جهة واحدة في حالة الظاهرة ، وفي كلتا الحالتين تبدأ المظاهر في أصبع واحدة ثم أصبعين ثم الخمسة ، وعندئذ تصبح مؤلمة حالما تتعرض للبرد .

وأهم ما في هذه المعالجة اجتناب البرد ولبس القفازات الدافئة شتاء .

وفي حالة ظاهرة رينو يعالج المرض الأصلي المرافق .

وهناك أدوية فعالة في منع تشنج الشريينات أهمها حاصرات الكالسيوم (كالنفيديبين والدلتيازيم) . وهناك دراسة غذائية مذهشة حول معالجة داء رينو بإعطاء ١٢ حبة يومياً من محافظ (Maxipa) ولمدة ١٢ أسبوعاً . وهي مؤلفة من زيت السمك الحاوي على مادة الأوميغا ٣ الموجودة في أسماك الأنكوفيز ، والهرنغ ، والسمك الأزرق والماكريل والسالمون ، والساردين المعلب ، والتروت ، والتونا والسمك الأبيض (انظر الجدول ١٠) . وتعمل هذه الحموض الدسمة على الصفائح الدموية فتمنع تخثرها ، كما تمنع تحرر البروستاغلاندينات من الخلايا المبطنة للأوعية فتبقيها مرترية بلا تشنج .

اعلم أن تناول ١٢٠ غ من السالمون القرمزي يعطيك من الأوميغا ٣ ما يعادل ٧ محافظ من حبوب Maxipa . ولذلك ينصح بأخذ هذه المواد من مصادرها الطبيعية . ويجب ألا يتناولها من كان مصاباً باضطرابات نزفية أو ارتفاع الضغط الشرياني . ويجب ألا يتجاوز مقدارها المأخوذ منه عند السكريين ٢,٥ غ يومياً .

