



雷諾氏現象

一、什麼是雷諾氏現象

你有一緊張、天氣寒冷、情緒不穩或壓力增加時指(趾)末端呈現發白→變紫→變紅的情形嗎？這可能是雷諾氏現象，其產生的原因為指(趾)末端膚色由於血管收縮而發白，加以血行減慢、血液積留而變紫，爾後因血液再突然回流而發紅。以上三階段之顏色變化，是為典型的雷諾氏現象，但有些病人也可能只有發白變紫二種顏色變化或三種顏色同時存在之情形。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經免疫風濕科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

二、哪些人容易發生雷諾氏現象

西方國家統計約有百分之三至五的人口會有雷諾氏現象。雷諾氏現象若原因未明，稱之為「原發性雷諾氏現象」，此為任何年齡皆會發生，而以十五至四十歲之女性較多；若有明顯病因引起者稱為「次發性雷諾氏現象」，最常引起次發性雷諾氏現象的疾病為全身性紅斑狼瘡、混合性結締組織疾病、硬皮症、皮膚炎、血管炎或血管阻塞的病人。

三、雷諾氏現象對身體的影響

- (一) 最常發生的部位是手指、腳趾。
- (二) 反覆發作雷諾氏現象容易造成皮膚的潰瘍、內臟器官之血管損傷，進而影響心、肺、腎之功能，例如肺動脈壓上升致使呼吸困難等現象。
- (三) 長期的血液供應不足，造成股骨頭壞死導致髖部疼痛、行走不便。

四、雷諾氏現象的病人應如何自我保健

雷諾氏現象並非單一疾病而是一種症狀，多種疾病都可能發生雷諾氏現象，它的出現提醒您對疾病應多加注意及保暖，避免此現象之惡化，可減緩您

疾病的進展。以下提供您全身保暖及皮膚保養的保健方法：

(一) 全身保暖

1. 穿著力求溫暖，平常保持身體的暖和，必要時更應穿戴帽子、手套、圍巾和襪子，而夏天在冷氣房中亦應添加衣服，但勿穿過緊的衣服而阻礙血流。
2. 沐浴時注意水溫不要太冷，清洗蔬菜、做家事請用溫水。
3. 自超市冰櫃、家中冰箱取物或喝冷飲時宜帶手套保暖。

(二) 皮膚保養

使用中性的肥皂洗淨手指(腳趾)，切勿以肥皂水浸泡。

1. 每日使用含羊毛脂之乳液塗抹手腳，防止皮膚乾裂。
2. 每日檢查手指、腳趾有無破皮或潰瘍，若有破皮或潰瘍需保持乾淨，並以紗布覆蓋，儘快就醫。

3. 修剪指甲必須小心。
4. 穿戴棉質或羊毛織品之衣物較容易吸汗。
5. 戒菸、保持心情愉快及適當的運動。
6. 必要時醫師會開給您血管擴張的藥物，請您記得按時服用。