



雷諾氏現象

一、什麼是雷諾氏現象

雷諾氏現象的表現是指當天氣寒冷、情緒緊張、不穩或壓力增加時，在手指、腳趾末端出現發白→變紫→變紅的三階段顏色變化，其產生的原因是由於血管收縮而發白，而後血流減慢、組織缺氧變紫，最後因血液再回流而發紅。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。每一次發作時可持續數分鐘到數小時，在發白及變紫的階段患部會感覺緊繃，而變紅階段則會有刺痛感。

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

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、腳趾遠端區域。
- (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，例如肺動脈壓上升導致呼吸困難等現象。
- (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，多種疾病都可能有雷諾氏現象，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. 穿著應保持身體的暖和，必要時穿戴帽子、手套、圍巾和襪子，夏天避免快速的改變自身所處的環境溫度，如大熱天衝進冷氣房，在冷氣房中也應添加衣服，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，清洗碗盤、蔬菜及做家事可使用溫水。
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

1. 使用中性肥皂洗淨手指、腳趾，勿以肥皂水浸泡，並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。

(二) 其他保健

1. 戒菸。

2. 保持心情愉快、避免情緒過度緊張。

3. 避免使用須手握提把的手提包，預防減少指端血流。

4. 日常運動方面可做手臂旋轉運動：如風車般旋轉（如圖一）或甩手運動：手臂高舉後跨過身體中線再向對側揮下（如圖二），可增加手指末梢血液灌流量。



圖一、手臂旋轉運動



圖二、甩手運動

5. 必要時依醫師指示服用血管擴張的藥物。

五、結論

雷諾氏現象主要會導致四肢末梢出現無法恢復的缺血變化，日常生活中可做復健運動以增加血液灌流量，注意全身保暖及皮膚保養，避免症狀惡化，並依照醫師指示服用藥物，方可使疾病獲得控制。

六、參考資料

王愷君、蔡長祐（2019）。雷諾氏現象。《臨床醫學月刊》，83(2)，67-74。

DOI：10.6666/ClinMed.201902_83(2).0013