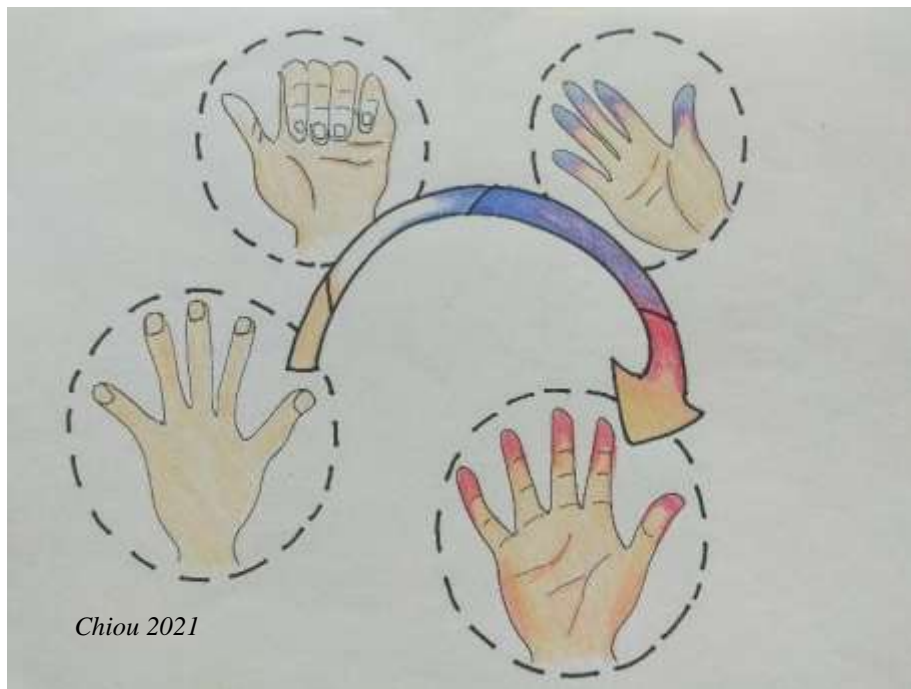




衛教編號:AIR -006

2001.07.06 訂定
2023.07.07 (10 修)
2018.08.10 (11 審)

我的指頭會變色~ 認識雷諾氏現象與照護



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經免疫風濕科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、什麼是雷諾氏現象？

雷諾氏現象是一種臨床症狀，主要是因人體的血管在遇冷、情緒緊張、激動或壓力增加時，血管因收縮導致皮膚顏色會先變蒼白，之後因組織缺氧而變成青紫色，最後因回溫，血液再度流通而轉變為紅色的現象，這些現象又被稱為雷諾氏三部曲，為典型的雷諾氏現象，但有些病人的症狀不典型，只有變白色或變青紫色。目前至少需要有二種顏色的變化才會被醫師診斷為雷諾氏現象。通常容易發生在手指與腳趾，但鼻頭、耳朵、乳頭或膝蓋等部位也可能會發生。

二、誰容易有雷諾氏現象？

男生與女生發生的比例為 1：3~4，在任何年齡層都會發生，但以 15~40 歲的女性為多數。

三、雷諾氏現象的分類：

雷諾氏現象分為原發性與次發性。原發性雷諾氏現象病因不明。次發性雷諾氏現象的原因又分為：

- (一)環境與職業因素：低溫環境引起凍傷、接觸聚氯乙烯(Polyvinyl Chloride，縮寫：PVC)或長期使用電鑽、鐵鎚等震動器械。

(二)血管性疾病：血栓閉塞性脈管炎(又稱為柏格氏症，是一種造成中小動脈與靜脈發炎或形成血塊的血管疾病)或血管阻塞性疾病。

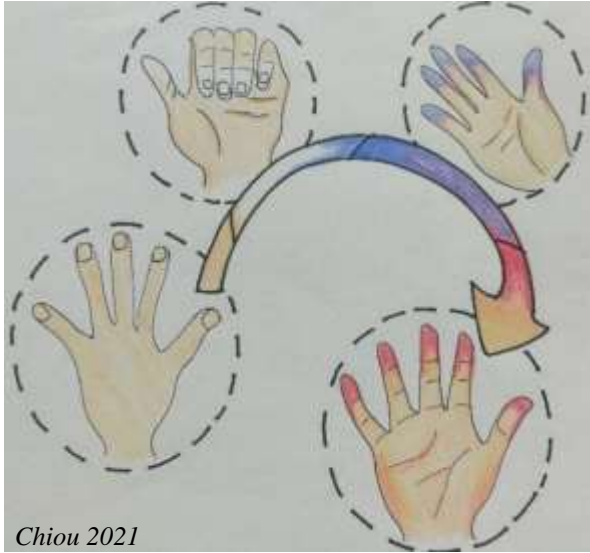
(三)藥物：干擾素 α -2b(Interferon α -2b)、麥角胺(Ergotamine)、擬交感神經藥物(主要治療心血管疾病、過敏反應或支氣管哮喘等)或化學治療藥物(Cisplatin 克莫抗癌注射劑、Bleomycin 撲類惡注射劑)。

(四)罹患風濕免疫疾病，例如：紅斑性狼瘡、全身性進行性硬化症(又稱硬皮症)、皮肌炎、乾燥症、混合性結締性組織疾病等。

四、雷諾氏現象有什麼症狀？

雷諾氏現象是指或趾末端的血管收縮、血流變慢，出現指或趾末端發麻、發冷與緊繃的感覺，等血液回流時則會出現腫脹、刺痛、發暖或搏動感。通常由單一手指開始，再蔓延到其它手指，會呈現對稱性的分佈，常發生在食指、中指與無名指，一天可能發作數次，每次的時間持續數分鐘至數小時，皮膚顏色變化通常在手指或腳趾等部位回暖後的 15 至 20 分鐘

緩解，通常次發性雷諾氏現象的血管痙攣症狀較為嚴重，肢端容易發生缺血性潰瘍或壞疽，若未經妥善照護，細菌入侵，可能會引起感染。



1. 從單一手指開始。
2. 最常發生在食指、中指及無名指。
3. 典型雷諾氏現象，指頭顏色會從蒼白變為青紫色，最後變成紅色。
4. 一天可能發作數次，每次發作持續數分鐘～數小時。

五、有雷諾氏現象的人要注意？

雷諾氏現象反覆發作易造成皮膚潰瘍、內臟器官的血管收縮，影響心肺功能，甚至造成指(趾)壞死或內臟血管阻塞，所以，有雷諾氏現象的人需要注意日常的保養，方法如下：

(一)保暖：對於雷諾氏現象的治療最重要也最有效果。

1. 選擇洋蔥式多層次穿著。衣物、襪子與鞋子不宜過緊，避免阻礙血液流通。

2.天氣寒冷或進入冷氣房，必要時可戴帽子、戴手套、穿著棉或羊毛織品的襪子及使用頭巾或圍巾包蓋臉與耳朵。



3.做家事、清洗碗盤或蔬果宜戴橡膠手套與使用溫水。

4.拿取冰涼飲料，建議戴手套或使用小毛巾、衛生紙包覆瓶身或杯子。



5.洗澡時，水溫不要太冷。

6.睡覺時，如果手腳容易冰冷，可戴手套及穿襪子睡覺。

(二)保養皮膚：雷諾氏現象的病人因血液循環不好，皮膚偏乾燥，容易出現裂傷，一旦產生傷口就不容易癒合，所以，平常應注意皮膚的保養。

1.使用中性肥皂洗澡或洗手。

2.修剪指甲必須小心，每日養成檢查手指與腳趾的習慣，觀察有無出現傷口，若有出現傷口須

保持乾淨，以紗布或 OK 繃覆蓋，不可以自行塗抹標示不明的中草藥。傷口如果出現紅腫或化膿等情形，需要就醫處理。

(三)戒菸：抽菸會使用血管收縮，導致血流減少，而且在抽菸的 20 分鐘內，體內溫度會下降 1°C，加重雷諾氏現象的發生與傷害，所以，強烈建議有抽菸的病人必須戒菸，幫助雷諾氏現象症狀的控制。



(四)保持心情平穩與愉悅，避免過度緊張或激動。

(五)保持運動，可幫助血管擴張，增加血流流通。

(六)配合醫師的藥物治療。

(七)如接受手術須加強保暖，減少末梢冰冷、發紺。

六、當有以下情況時，須立即就醫：

- (一)當手指或腳趾末梢持續發紫，並逐漸變黑。
- (二)當手指或腳趾末梢的潰瘍傷口出現紅、腫、熱、痛或化膿。

七、結語

雷諾氏現象是一個屬於血管缺血性變化的臨床症狀，一般來說，原發性雷諾氏現象預後較為良好，部分病人在多年後症狀可能會呈現緩解狀態，但如果是次發性雷諾氏現象則可能與風濕免疫疾病有相關，不會自行緩解，需要配合醫師的檢查與治療。不過，無論是原發性或次發性雷諾氏現象，都需要靠您的日常生活照護，例如：保暖、皮膚保養、戒菸等，並配合門診追蹤與醫師的治療，才能使症狀獲得控制。

八、參考資料

Fredrick, M. (2021). Treatment of Raynaud phenomenon: Initial management. *UpToDate*. Retrieved Mar 21 , 2022 from <https://www.uptodate.com/contents/treatment-of-raynaud-phenomenon-refractory-or-progressive-ische>

mia?search=Treatment%20of%20Raynaud%20phe
nomenon:%20Initial%20management&source=search
_result&selectedTitle=2~150&usage_type=defau
lt&display_rank=2

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 預防雷諾氏現象惡化常見措施為:保暖、戒菸及皮膚保養。

是 否 不知道

2. 雷諾氏現象手指或腳趾等部位皮膚顏色發紅、變紫，皮膚冰冷、發麻，呈現對稱性的分佈，時間持續數分鐘至數小時，肢體回暖後的 15 至 20 分鐘膚色漸回復正常。

是 否 不知道

3. 雷諾氏現象的病人當手指或腳趾末梢持續發紫、變黑，傷口出現潰瘍或是紅、腫、熱、痛、化膿再就醫。

是 否 不知道

4. 雷諾氏現象是血管缺血性變化的臨床症狀，原發性雷諾氏現象預後較為良好，但如果是次發性雷諾氏現象則可能與風濕免疫疾病有相關，不會自行緩解，需要配合醫師的檢查與治療。

是 否 不知道

5. 返家身體保暖措施:採洋蔥式多層次穿搭，穿戴棉質手套、襪子及戴帽子以避免雷諾氏現象惡化。

是 否 不知道