



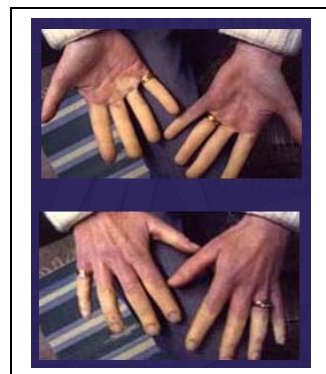
雷諾氏現象

雷諾氏現象是指病患於天氣寒冷、抽煙、情緒不穩、或壓力增加時，指甲床、手指及腳趾顏色，依序呈現蒼白→發紫→發紅三種反應。這是因為小動脈收縮，導致流過的血液減少，而使手脚出現顏色的變化。除了您所看到手指、腳趾外，內臟器官如心臟、肺臟、腎臟等小動脈也會收縮，而影響各器官之功能。

一、常見症狀：

雷諾氏現象一日中約有數次發作，視病人的情況而定，每次發作約十幾分鐘，直到身體變暖和為止。

發作時有三部曲，即血管先變窄，接著血行變緩慢，而後血液再回流。此時在指趾末端皮膚可觀察到顏色的變化，依序為變白、變紫、變紅三個階段。但有些病人較不典型，只有發白或變紫。



二、哪些人容易發生雷諾氏現象？

雷諾氏現象通常會伴隨其他的疾病發生，如全身性紅斑狼瘡、混合性結締組織疾病、硬皮症、皮膚炎及動脈血栓的病人都可能出現雷諾氏現象。

三、雷諾氏現象對身體的影響？

雷諾氏現象開始時可能有手指、腳趾變色，嚴重時則會造成手指、腳趾端的皮膚潰瘍或硬化，又由於長期血液供應不足，造成股骨頭壞死或肺動脈壓上升，而有髖部疼痛、行走不便或呼吸困難等現象，所以有雷諾氏現象時，應即早治療。

四、雷諾氏現象患者的自我照顧：

雷諾氏現象並非一種疾病而是一種徵象，它的出現提醒您對所相關的疾病應多加注意及保養，避免此現象之惡化，可減緩您疾病的進展。以下提供您一些自我保健的方法，如果您照著去做，將會對您的疾病有所幫助。

1. 穿著力求溫暖，平常保持身體的暖和，嚴重時更應穿戴手套和襪子，如此可以促進血液循環，而減輕雷諾氏現象，故夏天如在冷氣房中亦應添加衣服。
2. 保持愉快的心情，因為情緒激動會使血管收縮，而加重雷諾氏現象。
3. 抽煙會使血管收縮，所以請您不要抽煙。
4. 必要時使用血管擴張的藥物，記得按時服用。