雷諾氏症候群
(Raynaud's disease)

報告者:莊麗娟　護士

- 一、症狀
- 二、哪些人容易發生雷諾氏現象
- 三、診斷方法
- 四、身體的傷害有那些
- 五、如何自我照顧？
- 六、一般預防的原則及方法

- 常有年輕小姐會抱怨，每次天氣一冷，手腳就冷冰冰的，穿再多的手套襪子或是泡熱水都改善不了；有不少媽媽帶著孩子來看診，主訴說：「我女兒平常就愛吃冰冷飲料，月經來的時候常常肚子痛，手腳冰冷…」；另一種情況是中年婦女全身酸痛、手腳冰冷麻木，抱怨可能是坐月子時沒調理好…等，這些都是手足冰冷常見的臨床情境。除此之外，在許多戲劇演出中
- 也有類似劇情，如：普契尼歌劇「波西米亞人」中，女主角咪咪，一直為手冷所苦，劇中「妳那好冷的小手」已經成為著名的詠嘆調，咪咪臨死前還念念不忘一雙能帶給她溫暖的皮手套。

一、認識「雷諾氏症狀」

- 根據流行病學調查約有3-5%的人口會有「雷諾氏現象」，典型的雷諾氏現象發生於寒冷刺激(例如寒流、進入冷氣房、自冰箱中取物)或情緒激動、壓力增加時，因手指或腳趾動脈收縮痙攣，肢端膚色呈現蒼白，或由蒼白變紫紺，通常持續15~20分鐘，當血管再流通及充血會出現潮紅的表徵；一般以上肢較為嚴重，由食指、中指或無名指最先出現症狀，再對稱性擴散至其他指頭，偶而亦可發生於下肢、耳朵、鼻尖、舌頭及乳頭，甚至波及內臟器官。

- 由於雷諾氏症狀主要為血管收縮痙攣引起，故只要氣溫回暖，所有相關症狀都會緩解，尤其身處在亞熱帶地區，如台灣、香港等地區，由於氣溫寒冷的時間不會太長，患者出現雷諾氏症候群都會因為氣溫回升、症狀緩解而被忽略。「雷諾氏症狀」的出現，事實上是身體發出的警訊，提醒我們要好好調整生活方式。

二、哪些人容易發生雷諾氏現象？

- 臨床上把雷諾氏現象分為原發性和續發性；原發性雷諾氏現象通常找不到潛在病因，又稱原發性雷諾氏徵候群(primary Raynaud's syndrome)或雷諾氏症(Raynaud's disease)，預後較好，15~30歲女性為好發對象。。

- 續發性雷諾氏現象預後較差，嚴重者甚至導致指端潰瘍或壞疽的合併症，通常伴隨於其他疾病出現，包括(1)最常見者為全身性自體免疫疾病(如硬皮症、全身性紅斑狼瘡、乾燥症、皮肌炎、多發性肌炎、混合型結締組織疾病、血管炎、類風濕性關節炎)，(2)血管阻塞性疾病，(3)血液疾病，(4)藥物，(5)職業因素(常使用手持振動工具者)，(6)凍傷等。

- 當出現下列特徵時需深入探查其潛在病因，若有疑似雷諾氏現象之患者，應求助於對風濕病較專門之醫師，經由全方位之分析，作出明確之診斷並提供有效之治療，因為雷諾氏現象常常是診斷具有威脅生命的全身性自體免疫疾病的關鍵症狀！

次發性雷諾氏現象的患者可能有下列特點：

- 男性、40歲以上才發病
- 不對稱性發作
- 發作時嚴重疼痛伴隨皮膚潰瘍、肢端缺血現象超過掌指(趾)關節以上
- 併發其他疾病的徵象
- 實驗室檢查出現血管疾病或自體免疫疾病的特徵。

原發性與續發性雷諾氏現象之不同

疾病特徵	原發性雷諾氏現象	續發性雷諾氏現象
相關自體免疫疾病	無	常見
自體免疫抗體	陰性或低效價	陽性
發病年齡	小於30歲	大於30歲
發作時引發疼痛	不常見	常見
發生指頭	對稱	不對稱
指甲床分離	不常見	常見
指頭壞死	不常見	常見
甲褶鏡觀察	正常	異常

雷諾氏現象診斷方法

◎ 冷刺激測試(cold stimulation test)

將指趾浸入約攝氏4度的冰冷水中約一分鐘，
可以誘發典型的雷諾氏現象。

◎ 甲褶血管鏡檢查(Nailfold capillaroscopy)

◎ 四肢動脈血管Ｘ光攝影、周邊血管超音波檢測

瞭解四肢動脈是否存有任何器質性病變
(如：動脈粥狀硬化) 。

◎ (上肢)神經傳導速度腕隧道症候群。

◎ 血液檢查

自體免疫抗體(ANA, RF, cryoglobulin, anti-ENA…)

三、雷諾氏症對身體的傷害有那些？

- 原因在於續發性雷諾氏症所帶來的人體影響，除了會造成手指、腳趾變色，嚴重時會因為血流供應不足，造成手指、腳趾皮膚潰爛或硬化。有一些潛在的病因，更可能造成嚴重的較大血管的收縮及阻塞，進而引起骨骼壞死或肺動脈壓上升，而有髖部疼痛、行動不變，甚至呼吸困難等情形，危及生命。因此出現雷諾氏現象時，應及早就醫。

四、當有雷諾氏現象時，該如何自我照顧？

- 雷諾氏症候群和貧血的關係不大，主要是因為血管收縮痙攣引發，中醫一些促進血液循環的藥方，如桂枝、老薑等，可能對臨床症狀有幫助，不過需要在中醫師的診斷及處方才能達到安全有效的改善結果，原發性雷諾氏症，嚴格說起來並不是一種病，只是一個臨床現象，透過這樣的臨床現象，正暗示著患者需要特別的保養，除非在特別保養後，症狀仍然出現惡化，才需要處方藥物的治療。

- 根據德國的研究報告指出，手腳泡熱水，有效降低雷諾氏症的發作機率，一般建議經常發作期間，每四小時泡熱水(攝氏35度)5分鐘，持續六週，會有效的降低發作率。
- 醫學研究發現，每天240-360毫克的24%銀杏標準萃取物，可以有效改善雷諾氏症的臨床症狀，不過對於合併其他病症的「續發性」雷諾氏症患者，在服用任何保養品之前，最好還是能與已存在疾病的主治醫師商量，另外，2000mg的天然深海魚油及3000mg的月見草油(或2000mg的琉璃苣籽油)、每天400IU的維他命E及350-500毫克的維他命C，都證實對原發性雷諾氏症候群的改善有些助益，在日常保養上也是個不錯的保養選擇。
- 必要時醫師會開給您血管擴張的藥物，請務必按時服藥，並規則於門診追蹤。

一般預防的原則及方法包括：

- 注意保暖，避免暴露在冷空氣中以免血管收縮，可備用保暖器物，像手套、大衣、暖氣、熱敷包等。
- 戒煙：抽煙可能加劇雷諾氏症候群的臨床症狀，強力建議患者戒煙。
- 規律運動
- 避免使用血管收縮劑
- 充眠的睡眠與精神放鬆

- 雷諾氏症候群並不是一個嚴重的疾病，不過患者如果輕忽，不保養、不治療，在劇烈寒冬下，末稍缺氧組織會壞死、潰瘍、甚至潰爛引起發炎，部分末稍附近的組織，如骨骼、皮膚等，都可能因為缺氧而壞死，造成嚴重的骨骼酸痛，甚至無法行走等嚴重的後果，

謝謝您的聆聽