

科 別	免疫風濕科	編號：7920017
主 題	認識雷諾氏現象	2002.02.18 訂定
製作單位	63 病房	2023.12.24 五修

一、何謂雷諾氏現象

雷諾氏現象 (Raynaud's phenomenon) 是指病人手指或腳趾暴露於冷環境或情緒變化(如緊張與焦慮)時，因為肢體末端動脈過度血管收縮及痙攣性病變，導致手指、指甲床及腳趾等部位的膚色，出現手指末端呈現：蒼白 1→藍紫 2→紅 3，三部曲的顏色變化。

二、分類

- (一)原發性雷諾氏現象因找不到潛在病因，又稱原發性雷諾氏徵候群或雷諾氏症 (Raynaud's disease)，好發於 15-30 歲女性，預後較好。
- (二)續發性雷諾氏現象，伴隨一些潛在的疾病的人，例如硬皮病、類風濕性關節炎、狼瘡，或是創傷且肢端缺血等併發症時，預後較差，嚴重者甚至會導致指端潰瘍或壞疽之合併症。

三、藥物治療

- (一)血管擴張劑：如長效鈣離子阻斷劑（僅在天氣寒冷且症狀容易發作的幾個月內使用）。
- (二)硝化甘油貼片或磷酸二酯酶抑制劑：醫師視病況使用。

四、症狀

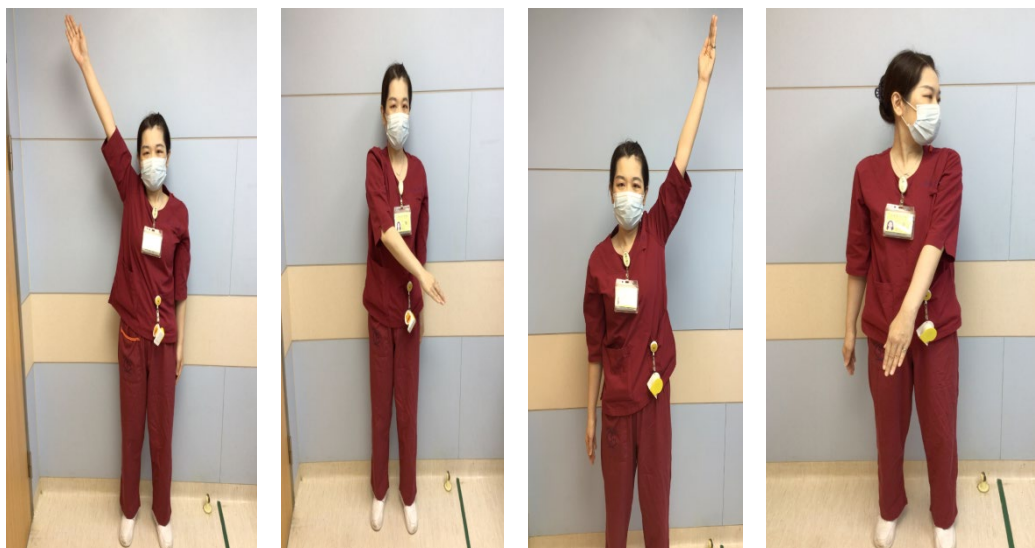
雷諾氏現象會導致肢體變得蒼白（如圖一），隨後發紺（如圖二）並常伴有麻木、疼痛情形，血流恢復時會有灼熱感。

五、日常生活照顧

- (一)注意保暖，避免接觸冰冷的刺激，若天氣冷或至冷氣房，應戴手套、穿襪子或加外套維持身體溫暖，可幫助血流循環，減輕雷諾氏現象。
- (二)日常生活運動：手臂如風車般旋轉運動(如圖一)，或甩手運動(如圖二)可增加手指末梢血循。



圖一、手臂旋轉運動



圖二、甩手運動

- (三)建議戒菸，抽菸會使血管收縮，影響血流循環使雷諾氏現象更加嚴重。
- (四)保持愉快心情，避免情緒激動或熬夜，使血管收縮，加重雷諾氏現象。
- (五)謹慎使用會造成血管收縮的藥物，例如：擬交感神經、過動症及偏頭痛藥物。
- (六)當有以下情形時，需立即就醫：
 - 1.手指或腳趾末梢持續發紫並逐漸變黑。
 - 2.手指或腳趾的潰瘍傷口出現紅、熱、痛或化膿。

參考資料：

王愷君、蔡長祐(2019)．雷諾氏現象．*臨床醫學*，83(2)，67-74。

[https://doi.org/10.6666/ClinMed.201902_83\(2\).0013](https://doi.org/10.6666/ClinMed.201902_83(2).0013)

黃雅君、翁孟玉(2021)．綜論全身性紅斑性狼瘡及 2019 年歐洲抗風濕病聯盟暨美國風濕病醫學會治療指引．*內科學誌*，32，102-120。

[https://doi.org/10.6314/JIMT.202104_32\(2\).04](https://doi.org/10.6314/JIMT.202104_32(2).04)

翁嘉鏌(2020)．雷諾氏現象．*高雄榮總藥訊*，1，2-5。

<https://wwwfs.vghks.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9WZ2hrc1VwbG9hZlZpZGVzLzI4OC9ja2ZpbGUvOGEwNTIwYzUtODEyOC00MjRkLWlzMDctYjU0YmI1ZDJjZTliLnBkZg%3D%3D&n=S1ZHREJfMjAyMDAxLnBkZg%3D%3D>

蔡秉翰(2022)．凍！手指發紫不是正常現象可能是雷諾氏現象作祟．*長庚醫訊*，39(3)，85-86。

圖一、「手臂旋轉運動」高雄榮民總醫院．63 病房陳秀芳(2023)拍攝授權使用。

圖二、「甩手運動」高雄榮民總醫院．63 病房陳秀芳(2023)拍攝授權使用。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！