

妳那好冷的小手 提防雷諾氏現象

文／台北分院 皮膚科主任 張少平



天冷了，許多人開始抱怨手冷腳冷。著名的普契尼歌劇「波西米亞人」中的女主角咪咪，便一直為手冷所苦，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。歌劇家來台開唱常會選到這曲子，但是「好冷的小手」不僅存在歌劇裡，我們的生活周遭也屢見不鮮。

一般人總認為手冷腳冷是欠血、循環不好或營養不良所致，事實上，檢查患者的血紅素與紅血球數目，可能都是正常的，也沒有營養缺乏。始終無法改善的手冷腳冷，必須考慮是不是血管異常收縮而產生雷諾氏現象（Raynaud's phenomenon），典型表現為四肢末梢皮膚出現發紫、發紅到發白等階段變化，或者合併陣發性疼痛麻木感。



雷諾氏現象見於3-10%的正常人口，女性遠多於男性，原因可分為原發性（發生原因不明）與續發性。原發性的雷諾氏現象患者，病發多年後可能出現其他結締組織疾病，需要長期密切追蹤。續發性是因為某些疾病、藥物或工作等，導致血管異常收縮或未梢循環不良，使得手腳冰冷。

不少疾病都會引起續發性的雷諾氏現象，包含自體免疫性疾病，例如紅斑性狼瘡、硬皮症、多發性肌炎與皮肌炎等，好發於女性患者。男性常常是從事用電鋸、電鑽、氣動鑽等鑽牆打洞的震動性工作，或長時間暴露在寒冷的工作環境中，因而引來雷諾氏現象。常用電腦或手腕工作量大，罹患腕隧道症候群的人，或者服用偏頭痛、心臟病、高血壓的藥物，也可能會有雷諾氏現象。

短時間的雷諾氏現象發作，多半只是麻木疼痛，若是長時間發作，有造成手指慢性潰瘍壞死之虞，嚴重者甚至要截指，萬不可輕忽。因此，對於出現雷諾氏現象的患者，醫師應注意患者是否有其他重大潛在疾病，可由抽血或其他進一步檢驗來排除。普契尼歌劇「波西米亞人」中的咪咪，或許就是死於有雷諾氏現象之自體免疫性疾病所產生的肺部併發症。

治療雷諾氏現象，首先要找出可能潛在的疾病，戒煙、保暖和服用高劑量魚油或許可以防止惡化，再配合鈣離子阻斷劑等藥物治療，才可以避免手指潰瘍壞死等嚴重後遺症。

寒流來襲，建議老是手冷腳冷，費盡心思仍暖和不了，甚至手腳會麻木疼痛的民眾，不要光是吃薑母鴨、羊肉爐或當歸藥酒來「驅寒」，到醫院仔細檢查一下會比較放心。🕒