

雷诺现象

在雷诺现象发作时，受累手指因小血管收缩而变得苍白和冰冷，随后随着血液回流，手指变为蓝色，最后转为红色。

Profpedia / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您的感受

当遇冷或感到压力时，您的手指会变色并感觉异常。一次典型的发作会经历三个阶段：手指首先变**白**，感觉冰冷且麻木，随后随着血液流失变**蓝**，最后当血液重新涌入时变**红**，并可能出现搏动性疼痛或刺痛。在此过程中，您可能会注意到麻木、针刺感或酸痛。同样的情况有时也会影响**脚趾、鼻子、耳朵或嘴唇**。

发作时好时坏。它们通常由一些轻微因素触发（从冰箱取出食物、寒冷的早晨、手持冰镇饮料，或突然的压力浪潮），一旦您温暖起来，通常在几分钟到半小时内会自行缓解。在发作间歇期，手指通常看起来和感觉完全正常。

实际发生了什么

供应手指的小血管在寒冷时会收缩，以保持核心体温。在雷诺现象中，这些血管反应过度，收缩程度远超实际需要。这称为血管痉挛。短时间内，极少血液到达手指皮肤：这就是苍白、冰冷、麻木的阶段。随着痉挛缓解，血液回流，手指变蓝，然后变红并恢复温暖。

了解有两种类型是有帮助的。**原发性雷诺现象**是最常见的类型，本质上是身体对寒冷过度敏感，且无潜在疾病。它通常始于年轻女性，双手受累相对对称，即使令人烦恼，也是无害的。**继发性雷诺现象**较少见但更为重要，因为此处的血管痉挛与另一种疾病相关，通常是影响结缔组织的疾病，如硬皮病或系统性红斑狼疮。提示为继发性类型的线索包括：成年后发病、仅累及一只手或少数手指而非双手对称受累、发作非常严重、指尖出现疮疡或溃疡，或其他症状如关节痛或皮疹。这些特征值得进行彻底的医学检查。

我们能做什么

对大多数人来说，主要措施简单且有效：**保持温暖并避免诱因。**

- **提前预防寒冷。** 戴手套（连指手套能让手指并拢，更保暖），使用暖手宝，并分层穿衣。保持全身和核心体温温暖与保持手部温暖同样重要；当核心体温温暖时，手指会保持开放状态。
- **避开突然的寒冷。** 伸手进入冰箱或冷冻室时戴手套，提前开启汽车暖风，并将冷饮的罐装或瓶装饮料放在保温套中回温。
- **戒烟。** 吸烟会使血管收缩，加重雷诺现象，戒烟是您能做的最有用事情之一。
- **减少咖啡因摄入** 以及任何会让您兴奋的东西，因为这两者都可能诱发发作。通过适合您的方式管理压力也有帮助，因为压力本身就会引发血管痉挛。

如果发作频繁、疼痛或严重，有药物可以放松血管并减少发作频率。最常见的是钙通道阻滞剂（如硝苯地平），如果这些药物不适合，还有其他选择。当雷诺现象为继发性时，治疗潜在疾病是计划的重要组成部分，因此获得正确的诊断至关重要。

预期情况

对于绝大多数（原发性雷诺现象患者）而言，这是一种可控的困扰，而非危险。通过合理的保暖和避免诱因，许多人可将发作次数降至最低，并维持正常生活；每次发作后手指可完全恢复，不会造成永久性损害。这往往是一种长期倾向，而非会自行消失的情况，但病情非常可控，当简单措施不足以控制时，可使用药物进行治疗。

继发性雷诺现象需要更密切的关注，因为基础疾病决定了病情走向，在某些情况下，血流减少可能损害指尖皮肤。这正是明确您属于哪种类型非常有价值的原因，以便将适当级别的护理与您的具体情况相匹配。

何时就医

如果出现以下情况，请就医评估：

- 您的发作**开始于较晚的年龄、症状严重**，或仅影响**单只手或少数手指**，而非双手对称受累：这些可能是继发性类型的迹象，通常需要进行血液检查并观察指甲根部的小血管。
- 您出现**指尖的疮疡、溃疡、皸裂或皮肤破损**，或手指某区域持续呈白色、蓝色、疼痛或麻木，且**无法回暖**：这需要及时诊治。
- 您伴有**其他症状**，如颜色改变：关节疼痛或肿胀、皮疹、口干或眼干、吞咽困难，或手指皮肤紧绷或增厚。
- 尽管注意保暖并避免诱因，发作仍**频繁或疼痛严重，干扰您的日常生活**；药物治疗可有所帮助。