

冷风一吹,双手瞬间变白再慢慢变紫

『雷诺现象』真是冻出来的吗



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 季晓琳

什么是“雷诺现象”?

“雷诺现象”是一种周围循环疾病,因血管神经紊乱而引起的肢端小动脉痉挛性疾病。在以寒冷为主要刺激下,肢端细动脉痉挛,组织缺氧后指(趾)皮肤出现苍白,相继出现皮肤变紫、变红,伴局部发冷、感觉异常和疼痛等短暂的临床表现。

寒冷只是主要诱导因素之一,情绪激动等外在刺激也可以发病。

“雷诺现象”有哪些表现?

“雷诺现象”一般继发于其他疾病或因素者为“雷诺现象”或“雷诺综合征”,原发者则为“雷诺病”。“雷诺现象”发作时指(趾)端呈现典型的三个时期表现:

指(趾)苍白:初起小动脉阵发性痉挛、指(趾)端局部缺血导致,发作时局部温度降低或有麻木、僵硬感,若运动神经受影响还可引起运动障碍及多汗。

指(趾)青紫:数分钟后细小动脉痉挛解除,毛细血管扩张被动充血而出现紫绀色。

指(趾)潮红:最后小动脉重新扩张,循环重新恢复而出现反应性充血潮红肿胀。严重者由于血管痉挛时间长,可出现指(趾)甲营养改变,指(趾)端变细、弹性差,甚至关节面破坏、畸形及指(趾)端坏疽。

哪些疾病容易引起“雷诺现象”?

结缔组织病:如系统性红斑狼疮、硬皮病、结节性多动脉炎、干燥综合征、混合性结缔组织病等。

闭塞性动脉疾病:如动脉粥样硬化、血栓性闭塞性脉管炎、闭塞性动脉硬化。

血液性疾病:如冷球蛋白血症、冷凝集素症、阵发性睡眠性血红蛋白尿等。

药物和毒物:可引起“雷诺现象”的药物有博来霉素、可乐定、环孢素A等,硝酸甘油撤减症及重金属中毒也可引起“雷诺现象”。

其他疾病:如高凝状态、副肿瘤综合征、甲状腺功能减退症、神经性畏食等。

冬至过后,我市各大医院门诊接诊了不少手指变白的患者。如变戏法一样,冷风一吹,双手瞬间变白再慢慢变紫,其实这是一种疾病表现。对此,潍坊市人民医院风湿免疫科的杜金红医生带大家一起了解一下“雷诺现象”。

“雷诺现象”是冻出来的吗?

寒冷只是诱发“雷诺现象”的一个重要环节,精神刺激、吸烟、振动性损害均可能成为“雷诺现象”的诱发因素,保暖并不能彻底治愈“雷诺现象”。

当病情反复发作时,应尽早到风湿免疫科就诊,完善检查化验,寻找病因至关重要。

“雷诺现象”怎么治疗?

尽可能针对病因,彻底治疗基础病。治疗“雷诺现象”分为非药物治疗及药物治疗。

非药物治疗:主要是指指(趾)端保暖,避免接触冷水及冷的物体,加强御寒保暖措施。避免外伤和精神刺激,消除思想顾虑,稳定情绪。禁烟,饮酒宜少量。

药物治疗:对症治疗可口服血管扩张药物,包括钙离子通道阻滞剂(如硝苯地平)、5型磷酸二酯酶抑制剂(西地那非)等,手指局部可涂搽硝酸甘油软膏封闭。适量应用镇静剂或抗焦虑药物。对停经妇女适当应用雌激素可减轻症状。对于有明显神经症状的患者,采用交感神经切除术,多数患者可获得良好效果,但往往较短暂。

肉毒素治疗:对于一些顽固性“雷诺现象”,甚至出现指(趾)端坏死的患者,可采用肉毒素治疗。

“雷诺现象”如何护理?

主要的应对措施就是保暖,并且避免一些诱因,如精神紧张、吸烟等。尽量避免应用β受体阻滞剂、麦角胺和避孕药等药物,保持精神愉悦和乐观的生活态度。

日常生活中应穿宽松棉质柔软衣料,避免过紧。避免接触冷水和低温物体,温水泡足时水温以38℃-45℃为宜,避免水温过高引起烫伤。要保护手指免受外伤,因为轻微损伤很容易引起指尖溃疡。此外,要注意个人卫生,不用碱性肥皂洗手,皮肤干燥瘙痒者可用滋润皮肤的温和润滑剂止痒。

安眠药越吃越多 小心药物成瘾

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

很多人都曾有过失眠的痛苦,有的人只是偶尔失眠,而有的人却长期遭受失眠折磨。为了提高睡眠质量,很多人选择使用安眠药物,并越吃越多。但安眠药是一把双刃剑,用得好受益良多,过度使用则会进入另一个“深渊”——药物成瘾。对于安眠药成瘾的相关问题,来听听潍坊市精神卫生中心主治医师耿德泉怎么说。

安眠药成瘾的原因包括,人对安眠药可能会产生的放松愉悦感出现强烈心理渴求,长期持续服用安眠药,使大脑神经递质受体发生适应性调节,会促使肝药酶增加,加快安眠药的分解,从而进一步增加所需药量。

安眠药成瘾的伤害包括肝肾功能的损伤、认知功能(记忆力、理解力、反应力等)下降、睡眠紊乱、呼吸抑制、癫痫发作,甚至死亡;对患者社会功能的影响,包括工作效率下降等。

安眠药成瘾的两个特征为耐受性增加和依赖。耐受性通俗点说,就是药物剂量增加才能得到原有的疗效,比如最初一片药能帮助入睡,发展到后来需要四片才行,这便是耐受性增加;依赖分为躯体依赖和心理依赖。心理依赖俗称心瘾,表现为对药物的渴求,从而导致行为的失控。躯体依赖则表现为耐受性增加和戒断反应,突然停用安眠药或减少药量后会出现失眠、焦虑、出冷汗、手抖、恶心、呕吐、肌肉痉挛等戒断症状,严重时可出现癫痫,甚至可以致命。

那么,安眠药物成瘾该怎么办?当发现自己存在安眠药成瘾,需尽快到精神专科门诊就诊。医生需要全面评估患者病情,进行诊断及鉴别诊断,明确是否共病其他精神障碍。针对安眠药物成瘾的治疗,一般包括逐渐递减药量或替代疗法,辅助以中药、褪黑素或神经调控等治疗,也可同时合并心理治疗。在这个过程中,不容忽视的是针对所共病的其他精神障碍的治疗。最后,需要通过康复治疗,避免病情复发。

寻医问药

