

# 天冷手指发白 可能是疾病表现

**本报讯** 冬季气候寒冷,有些人手指会出现发白、发红等皮肤颜色改变,并伴有麻木、刺痛感,这有可能是一种特殊的疾病表现——雷诺现象。

最近李阿姨有些烦恼,随着入冬以来天气转冷,李阿姨双手手指经常莫名疼痛,还出现发白、发紫现象,尤其碰到冷水后更明显,看上去一点血色都没有,双手经过保暖后才能慢慢恢复正常。

她到市一医院风湿科门诊就诊后才知道,这原来是一种疾病的表现,叫“雷诺现象”,是风湿性疾病的常见临床表现。最后经过血液及血管超声等检查,李阿姨被诊断为“混合性结缔组织病”,后续遵医嘱经过一段时间的药物治疗,病情逐渐得到控制。



## 什么是雷诺现象

雷诺现象是指在受到寒冷和情绪刺激后,血管神经功能紊乱,肢端小动脉痉挛而引起手、足端皮肤颜色变白、变紫,而后潮红的一组临床表现,常见于青年女性。按照有无与之相关的基础疾病,可分为原发性和继发性两类。

雷诺现象多见于系统性硬化病(最常见)、类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、皮炎、多发性肌炎、干燥综合征、血管炎、结缔组织病等。其中系统性硬化病可有皮肤绷紧或增厚,手、臂或面部毛细血管扩张,吞咽困难等。

## 雷诺现象有哪些典型表现

典型临床表现可分为以下三期:

**缺血期:**手足端皮肤发作性苍白、僵冷,或伴麻木、疼痛。起病通常起于双手小指及无名指尖,然后逐步扩展到整个手指乃至掌面,但一般不会超过手腕。

**缺氧期:**自觉症状较轻,皮肤因持续缺血而出现紫绀,肤温较低,可伴疼痛。

**充血期:**血管痉挛解除,动脉充血,肤色潮红,肤温增高,或有肿胀及搏动性疼痛。

雷诺现象初发时,持续时间多在5—30分钟,当体温或情绪稳定后自行缓解;若病情迁延反复,持续时间可达1小时以上。

大部分雷诺患者的患病部位仅限于手足指(趾)端,少数病例也可见于鼻尖、耳廓、面颊等。轻症者多只有肢端肤色改变,或不伴局部发冷、麻木或轻到中度的疼痛;病情严重者可出现指甲脆裂、溃疡和坏疽。

## 雷诺现象如何治疗

需要治疗原发病来缓解雷诺现象。若雷诺现象是由系统性硬化、皮炎、混合型结缔组织病、干燥综合征、类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等自身免疫病引起,则应到风湿科定期复诊,规范使用糖皮质激素、免疫抑制剂等药物或手术治疗,积极控制原发病。

## 出现雷诺现象日常如何护理

1. 注意保暖,调控情绪。寒冷和情绪刺激是诱发雷诺现象的最主要因素,故加强御寒、平和心情可减少发病。

2. 戒烟。尼古丁可刺激血管收缩,致使皮肤血流减少,故要减少雷诺现象发作,戒烟非常重要。

3. 避免精神紧张、过度劳累,保持心情愉悦、舒畅,积极参加体育锻炼,规律作息,以增强机体抗寒、防病能力。

4. 饮食上注意避免辛辣刺激食物。

(通讯员 赵志勇 朱峰)

健康建德

# 日间手术让患者省钱省事省时间

**本报讯** 近日,方女士来到市一医院进行妇科检查后,发现子宫内膜有息肉,医生建议做一次宫腔镜手术。方女士一听“手术”二字便眉头紧锁,因丈夫上班忙,不好请假,没人照顾自己。“别担心,可以做宫腔镜日间手术,最快24小时内出院。”该院妇产科主任医生的话,打消了方女士心中的顾虑。

当天早上9:40,方女士进入手术室,行宫腔镜下子宫内膜息肉电切术。从进手术室到手术结束,术后回病房观察4小时无特殊情况,便办理出院回家了。方女士高兴地说:“宫腔镜日间手

术颠覆了我对传统手术的看法,既可以检查宫腔情况,还能同时治疗宫腔的问题,解决了我的大问题,太谢谢你们了!”

日间手术(Day Surgery或Ambulatory Surgery)是指选择部分临床诊断明确的患者,在24小时内完成住院、手术、手术后短暂观察、恢复和出院。市一医院日间手术已经开展多年,并在2019年8月2日完成首例冠脉造影日间手术。

目前,该院开展日间手术项目的科室有心血管内科、妇产科、泌尿外科、整形外科、眼科、消化内科、神经外科等,可

开展包括宫腔镜手术,人工流产术、乳腺肿物切除术、包皮环切术、白内障超声乳化摘除术、皮肤肿物整形切除术、胃息肉摘除术等50余项手术,能极大满足症状符合且有快速治疗需求的患者。

日间手术住院时间少、花费少,从诊断、检查、预约、入院、手术到出院、随访,形成从入口到出口的无往返,就诊体验全面提升。此外,日间手术享受和其他住院手术一样的报销政策。

(通讯员 冯贇 沈苗)

今天是大寒节气,也是二十四节气中最后一个节气,这个节气表示天气寒冷到极致,是一年中寒冷的时期。这个时间段将频繁出现寒潮,如果不做好养生保健的话,很容易给身体健康带来影响。大寒节气养生要从多方面下手,才能起到好的保健效果。

## 出行

大寒节气时特别容易冻手冻脚,不及时防寒防风的话,手脚很容易冻伤。外出的时候,要记得穿厚一些,最好穿羽绒服等保暖效果好的衣物。双脚则可以穿上羊绒袜、加绒靴子等,保暖效果一级棒。此外,头部是人体阳气的汇聚之处,一旦头部被风寒入侵,很容易出现头痛不适。为了保护头部,建议日常出门戴好帽子,让头部能够一直保持温暖。

## 作息

冬季的特性是闭藏,为了滋养阳气,需要坚持早睡的习惯,因为获得充足的睡眠,能够有助获得大自然的阳气。有条件的話则要坚持晚起,不要过早起床,这对滋养阴气有好处。当人体内阴阳保持平衡,才能够让机能正常运转。

## 饮食

建议平日里多吃一些苦味的食物,少吃咸食,帮助滋养心气、坚固肾气。同时不能吃生冷的食物,以免损伤脾胃的阳气。冬季天气冷,需要补充一定的热量,提供身体运转活动所需,还要补充适量脂肪,帮助身体保暖。想要通过饮食保暖的话,每餐都要吃热食,而且可以常吃羊肉汤、红枣等,帮助温暖身体。

## 运动

适量的有氧运动是最好的选择,比如慢跑、跳绳、球类运动等,可以促进血液循环,更有暖身、提高身体抗寒能力等功效。建议想进行室外运动的人,不要太早出门,选择日出之后出门锻炼比较合适。当然,也可以选择室内运动,比如练习太极拳、八段锦等。这些运动比较柔和,既可以起到强身健体的效果,又不会让人因为大汗淋漓而着凉感冒。

## 睡前泡脚

养成睡前热水泡脚的习惯,人的脚一冷,全身都冷,睡前泡脚可以起到温暖全身、通血脉、助睡眠的功效。泡脚时水温最好在50度左右,水深没过脚踝,可加些艾叶、姜片驱寒,女性也可加红花泡脚。

# 大寒节气养生注意事项

# 垃圾分类

## 保护环境 人人有责

讲究卫生 爱护环境 从一点一滴小事做起