

## 在癌症治療後的雷諾現象

### 什麼是雷諾現象？

雷諾現象是一個當你感到低溫或壓力時，身體某些部位就會感到麻木和冰冷的病症。雷諾現象會偶爾導致短時間的血管收縮，繼而限制血液流動。這被稱為血管痙攣。在血管痙攣期間，皮膚會缺氧，也可能變得蒼白，然後變為接近藍色。隨著血管放鬆和血液恢復流動，皮膚可能會變紅。雖然手和腳是最常受到影響，但雷諾現象亦可能會影響到鼻子、嘴唇、臉頰和耳垂。

### 症狀

- 膚色出現變化（通常從白色到藍色到紅色）
- 皮膚溫度出現變化（受影響的區域感覺較冷）
- 手指（而非拇指）和腳趾感到麻木或刺痛
- 間中發作的疼痛（可描述為悸動）和腫脹

### 什麼會在病發期間發生？

對於大多數人來說，低溫或壓力會觸發病發。一般而言，當身體患上感冒時，手和腳會迅速失去熱量。為了保存熱量，身體會減少在皮膚表面附近的血流量，並將血液輸送至身體較深處。對於有雷諾現象的人來說，供血予手指和腳趾的小血管的突發痙攣便誇大了這種正常的反應。這大大降低了供應至手和腳的血液，導致皮膚顏色與溫度的變化。

第一個徵兆通常是因應痙攣而變得蒼白（或白色）。然後，因缺乏富氧的血液，皮膚可能顯成藍色（蒼藍）而且感到麻木或寒冷。最後，隨著小血管的放鬆和擴張，血液重新流動，皮膚就會轉紅並變得腫脹。通常，當病發完結時，手指和腳趾可能出現悸動和刺痛，而雷諾現象病發時可持續數秒至數小時。

### 誰有風險？

曾接受長春花鹼(Vinblastine)或長春新鹼(Vincristine)治療的兒童癌症康復者有時會患上雷諾現象。

## 預防

雷諾現象通常是一種慢性疾病，你或需要終身的治理。有些人或會於幾年間看到緩慢的改善。但預防發作是關鍵：

- 在戶外時注意保暖。
- 在室內時採取預防措施。穿襪子。避免氣流，例如在打開雪櫃或冰箱時。如需處理冷藏物品，戴上手套。謹慎使用空調。使用絕緣的水杯。
- 避免將未受保護的手放於冷水中。
- 不要使用煙草或可卡因等藥物。尼古丁和可卡因會收縮血管並導致皮膚溫度下降，進而可能導致發作。
- 運動。定時運動可以促進血液循環，同時幫助控制壓力。
- 管理壓力。由於壓力往往是觸發雷諾現象病發的因素，故此壓力管理或可幫助使病發更短和更少。

## 治療

治療旨在減少發作的次數和嚴重程度，以防止組織的損傷。患雷諾現象的人應該遵循上述之所有建議以預防病發。除此之外，如果暴露於寒冷下會觸發病發，將受影響的身體部位置於溫水中或有助於終止症狀。其他治療方法包括藥物和生物反饋。

## 藥物

有時一些有助於擴張血管和促進血液循環的藥物會被處方以控制嚴重的症狀。

某些處方藥可能會使症狀惡化。包括避孕藥和一些心臟和血壓藥物。如果你正在服用任何以上藥物，並有雷諾現象的徵狀，請諮詢你的醫療保健提供者，了解可能的替代方案。

某些非處方感冒或減肥藥會使症狀惡化，故應避免。包括含有偽麻黃鹼的藥物（例如Actifed® 和 Sudafed®）。

## 生物反饋

用你的心神來控制壓力和體溫可能有助於降低病發的嚴重程度和頻率。這可能包括意象引導和/或深呼吸練習。心理學家可有助設計可滿足你需求的生物反饋計劃。

## 兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

由美國加州長灘Miller Children's and Women's Hospital Long Beach的Susan V. Shannon註冊護士，護理碩士，兒科護士，兒童腫瘤科護士撰寫。

由Thanh Le 醫學博士; Joetta Deswarte-Wallace 註冊護士，護理碩士; Neyssa Marina 醫學博士; Debra L. Friedman 醫學博士; Melissa M. Hudson 醫學博士; Rebecca D. Pentz 博士; John R. Mussman 法律博士; 和 Josèe Pacifico 註冊護士，護理學士共同審閱。

繁體中文的翻譯是由香港中文大學醫學院的藥劑學院提供。

有關兒童癌症康復者的其他健康信息，請訪問：

[www.survivorshipguidelines.org](http://www.survivorshipguidelines.org)

**注意：**在整個Health Links系列中，術語“兒童癌症”用於指定兒童期、青春期或成年早期可能發生的兒科癌症。Health Link 旨在為兒科癌症的康復者提供健康信息，無論癌症是發生在童年、青春期還是成年早期。

### 免責聲明和所有權聲明

**晚期效應指南和 Health Link 簡介：**兒童、青少年和年輕成人癌症康復者的長期隨訪指南和隨附的 Health Link 是由兒童腫瘤學組制定，當中包括晚期效應委員會和護理學科的合作，由兒童腫瘤學組長期隨訪指南核心委員會及其相關工作組維護和更新。

**致癌症患者（若患者是兒童，致他們的父母或法定監護人）：**如果你對醫療狀況有任何疑問，請諮詢醫生或其他合格醫療服務提供者，不要依賴信息內容。兒童腫瘤學組是一個研究機構，並不提供個性化的醫療護理或治療。

**致醫生和其他醫療服務提供者：**信息內容並非旨在取代你的獨立臨床判斷，醫療建議，或排除其他合法的篩查，健康諮詢或兒童癌症治療特定並發症干預的標準。信息內容也不打算排除其他合理的替代性後續程序。信息內容是出於禮節而提供的，但並不是評估兒童癌症康復者的唯一指導來源。兒童腫瘤學組明白每個患者護理的決策都是患者、家屬和醫療保健提供者的特權。

任何特定的測試，產品或程序均不由信息內容、兒童腫瘤學組或附屬方或兒童腫瘤學組成員認可。

**不聲稱準確性或完整性：**儘管兒童腫瘤學組已盡一切努力確保信息內容在發布之日是準確和完整的，但對於內容的準確性、可靠性、完整性、相關性或及時性不做任何明示或暗示的保證或陳述。

**對兒童腫瘤學組和相關方的部分責任/對兒童腫瘤學組及相關方免於承擔賠償責任的免責協議：**兒童腫瘤學組或其任何關聯方或其成員對因使用、審查或訪問信息內容而造成的損害不承擔任何責任。你同意以下免責條款：(i) “免責方”包括信息內容的作者和貢獻者，所有官員、董事、代表、員工、代理人以及兒童腫瘤學組和附屬組織的成員；(ii) 通過使用、審查或訪問信息內容，你同意自費處理任何和來自使用、審查或訪問信息內容的所有因素，訴訟原因，訴訟或要求造成的所有損失，責任或損害（包括律師費和費用），並同意免責和維護免責方，免“免責方”承擔賠償責任。

**所有權：**信息內容受到美國和全球版權法和其他知識產權法的保護。兒童腫瘤學組保留信息內容的移動版權和其他權利、所有權和利益，並主張法律規定的所有知識產權。你在此同意幫助兒童腫瘤學組保護所有版權和知識產權，以便兒童腫瘤學組在以後採取額外行動，其中包括簽署同意書和法律文件以及限制信息內容的傳播或複製。