

# 冰雪过后,为啥“阴阳手”总是“重女轻男”

## 名医提醒: 双手变色可不是冻疮那么简单

文: 今日女报/凤网记者 李诗韵 实习生 李楚姿  
通讯员 朱文青



树木白茫茫, 小脸红彤彤……  
1月26日, 一场意外的冰雪, 给身处南方的湖南人带来了惊喜与浪漫。可还没来得及赏雪, “冻”手“冻”脚的气候就给大家制造了不少健康问题——除了常见的流感和摔伤外, 还有一种“重女轻男”的疾病值得引起注意: 爱美的姑娘不仅多了“高原红”, 还出现了越来越多的“阴阳手”。

一会儿变白, 一会儿变紫, 双手是长了冻疮吗? 今日女报/凤网记者从长沙市多家医院了解到, 近日, 带着“阴阳手”求诊的女性越来越多, 她们不是皮肤科患者, 而是免疫科的“常客”。到底是怎么回事?

求诊 >>

### 忽白忽紫, 女白领双手“冻坏了”

听过冻出“高原红”, 却不知还能冻出“阴阳手”。1月27日, 来到长沙市中心医院风湿免疫科等候就诊的时候, 29岁的长沙白领孟女士依旧满脸疑惑。

“奇怪! 你的双手怎么了?” 两天前, 孟女士和朋友正迎着风雪在外逛街, 突然, 朋友指着她的双手惊讶地说。孟女士赶紧看了看——十根手指成了紫色, 和手掌其他部位的颜色成了鲜明对比, 就像是一双“阴阳手”。

原本以为是长了冻疮, 孟女士去

药店买了一些冻疮膏。坚持涂了几次, 却不见任何好转, 而她发现, 双手在夜晚气温特别低的时候, 还会冻成白色, 同时出现麻木、肿痛的感觉。不过, 只要迅速将双手放回温暖的地方, “阴阳手”就会消失。

想来想去不放心, 孟女士来到医院求诊。殊不知, 皮肤科医生将她带到了风湿内科门诊——免疫系统检查结果显示, 她得了一种“重女轻男”的免疫系统疾病: 系统性红斑狼疮, 而“阴阳手”是继发于此病的“雷诺综合征”。

门诊 >>

### 双手反复变色, 比冻疮严重多了

“大多数患者就诊都是自以为得了冻疮。”长沙市中心医院风湿免疫科副主任医师文锐介绍, 雷诺综合征(又叫“雷诺病”), 是一种血管神经功能紊乱引起的肢端末梢小动脉痉挛而出现的一组症状, 以肤色反复出现颜色规律变化为主要临床特征。

文锐说, 雷诺现象在医学上并不少见, 它主要与温度有关, 多见于冬季, 病人以20—40岁的中青年女性居多。往年, 身处南方的湖南避开了冰雪天气, 所以少见此病。然而, 今年遇上强降温, 不少患者就“中招”了。

“寒冷刺激、体内激素异常或精神紧张都是该疾病的主要激发因素。”文锐解释, 同样处于低温的冰雪环境下, 之所以女性发病率高于男性, 原因大概分两种——一方面, 女性比男性更爱美, 穿得少, 以致防寒保暖不够导致寒冷刺激发病; 另一方面, 月经期和妊娠期的女性, 由于内分泌激素水平发生变化, 免疫功能低下致病。所以, 女性若在寒冷环境下, 手指皮肤变色过程为“正常→苍白→青紫→潮红→正常”, 则要及时去医院进行早期诊断, 以免耽误治疗。

支招 >>

### 怎样预防雷诺综合征

“防寒保暖肯定是第一步。”文锐提醒, 目前, 湖南正处于融雪环境, 温度特别低, “不要温度要风度”是广大女性的健康大忌, 尤其要保护好双腿和脖子。除此之外, 积极参加各种体育锻炼, 增强身体素质, 也是提高耐寒和抗病能力的关键。

另外, 预防雷诺综合征还得防止感情冲动和其他精神因素干扰, 保持生活规律和睡眠充足, 以利于各组织器官功能正常运行。而对于某些有明显职业原因所致病患者(如长期使用震动性工具、长时间低温工作者等), 建议尽可能更换工种, 以脱离诱病环境。

链接 >>

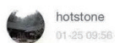
### 长沙名医辟谣: 网传“冰雪攻略”不能信

文: 今日女报/凤网记者 李诗韵  
通讯员 王泽芳

长沙初雪, 整个城市都很激动。一激动就想出门晃悠悠, 一晃悠就出了事。近日, 长沙市120急救中心数据显示, 1月26日凌晨0时到下午4时, 16个小时共出救护车近200趟, 其中接诊摔伤患者占了1/5。

雪后的湖南正处“滑倒高峰期”, 而朋友圈防摔的热帖到底对不对呢? 1月29日, 今日女报/凤网记者特别邀请长沙市第三医院骨科副主任医师蒋明辉为大家支招。

#### 下雪天, 骨科医生四条防跌倒攻略



1. 双手不能插在口袋里! 双手在外面可以保持平衡, 万一跌倒可以用手撑着, 不容易把腿跌坏。毕竟上肢的外伤比下肢的外伤好处理, 预后也比较好, 便宜。下肢外伤行动不便要人伺候, 上肢外伤可以到处溜达。

2. 走路时身体略向前倾, 如滑雪状。

3. 走路时两脚分开, 与肩同宽。这样底盘大, 重心稳。

4. 走路步幅宜小。迈大步走路容易跌倒。



1、行走时千万别玩手机, 集中精力, 看好路。

2、双手不能插在口袋里。双手在外面可以保持平衡, 万一跌倒的话可以用手撑着, 不容易把腿跌坏。



3、走路时身体略向前倾, 如滑雪状。

4、走路时两脚分开, 与肩同宽。这样底盘大, 重心稳。



5、走路时步幅宜小。迈大步走路容易跌倒。



6、尽量不走斜坡路, 上下楼梯宜侧身行走。

#### 小贴士

如果不慎摔倒, 对于未出血的摔伤、扭伤, 先冷敷, 消肿后再热敷。如果伤处出现红肿, 说明有血管破裂, 内部有出血。正确的做法是: 先进行局部冷敷, 起到收缩血管、止痛止血的作用。待24—48小时后, 伤处消肿, 再进行热敷, 或抹红花油, 喷点气雾剂, 活血化淤。另外, 若听到骨折声音或明显看出肢体变形的摔伤, 首先要“伤处制动”, 也就是限制活动, 以防止伤处移位。

健康身边事 >>

### “腊八”福利: 湖南中医免费送“预防流感茶”

今日女报/凤网讯(记者 李诗韵 实习生 李楚姿 通讯员 陈双)近日, 长沙被雪景笼罩, 不少市民被流感感染。1月24日, 湖南中医药大学第一附属医院特别准备了“预防流感茶”, 让大家在“腊八节”这一天感受中医温暖。

该院门诊办公室主任倪秋华介绍, 近一个月以来, 医院日门诊量达到5000多人, 日急诊量达到近400人次。其中, 儿科日门诊量达到1300多人, 急诊儿科就诊量最高较平时增加50%。呼吸内科就诊量持续走高, 日门诊量达到近300人次, 急诊内科就诊量比平时也增加50%左右。

那么, 该怎样预防流感呢? 倪秋华表示, 在流感高发期, 人们应注意以下几点: 一是对日常用品的消毒; 二是借助中药的功效预防流感; 三是保持室内通风; 四是孕妇、小孩和老年人要注意外出, 避免去人多的地方; 五是注意卫生, 勤洗手, 戴口罩; 六是要有意识地增强锻炼, 加强体魄。

### 巅峰对决: 湖南“白衣天使”科普大PK

今日女报/凤网讯(记者 李诗韵 通讯员 姚家琦)“一人我打麻醉, 给你无痛的体会……”1月24日, 在历时近3个月的11轮海选、3轮晋级赛后, 湖南省儿童医院首届“大家讲科普”能力大赛的巅峰决战在大礼堂拉开帷幕。

“我们希望通过这次比赛锤炼和提高医务人员讲医学科普、开展健康教育的能力, 让社会各界感受到科普宣讲的魅力接受医学知识的洗礼。”该院院长谭李红介绍, 首届“大家讲科普”能力大赛于11月初启动, 共有涉及43个临床医技科室的535名医护人员踊跃参赛。



扫一扫, 了解更多详细内容

#### 新年·故事

上一期, 我们来到了湖南省胸科医院内三科, 听唐颖婧医生分享了一个与患者小麦芽的温情故事。有不少网友留言, 如:“更多时候与医生只是一面之缘, 如今, 听她们讲故事, 才能真正感受一番出自白衣天使的爱。”

是呀, 我们需要这样的爱, 更需要传递这样的温暖。今天, 我们的镜头来到内六科, 看看这位坚守传染病房34年、时刻挑战“超级细菌”的主任杨坤云心中又有怎样的真情……



扫一扫, 听杨坤云讲述病房里的故事