2002/12/20

這是一個常在冬季發生的毛病，尤其當溫度突然下降或由嚴寒時突然回升到十度左右的低溫潮濕的環境，最容易引發。多在暴露於冷空氣中 12-24 小時後，在四肢末端（手、足及耳朵）出現 0.5-2.5cm 大小浮腫的紅斑，初起多無感覺，進而遇熱（穿襪或蓋被）即又癢又痛，嚴重時會引起皮膚潰瘍、壞死。

患者以女性居多，因女性四肢末梢的體溫本來就比男性低，又常因愛漂亮，不願穿厚重笨拙的衣物。因此，四肢常常被凍的像紅豆冰。至於其他貧血、營養不良、低血壓、及末梢循環不佳者（如糖尿病、高血壓的患者、及老人），亦常發生。

為什麼低溫會導致凍瘡呢？這是因為低溫會使末梢血管收縮，在正常的情況下，小動脈及小靜脈會同時收縮，持續短暫的時間後，也會同時放鬆，以保持血液的流暢。如果只有小動脈放鬆，而小靜脈仍繼續欒縮，則血液回流必受阻，迫使微血管的透通性加大，血清不斷的滲入組織中，繼而因組織浮腫，壓迫末梢神經，引起癢痛感。在這種情形之下再馬上加溫取暖，當然會使病況更加惡化。

本疾病的預防之道，就是在寒冬中，應時時注意家居保暖的工作，必要時應穿厚毛襪及保暖的鞋子。切勿抱著愛美不怕流鼻水的心理，並應做些有助於促進末梢循環的運動或按摩，當然就可減少凍瘡發生的機會