

KANGDONG SACRED HEART HOSPITAL



내몸사용설명서

# 수족냉증

---

Cold hands and feet



강동성심병원

## 수족냉증 원인



말초신경의 기능 이상

---



혈관 수축으로 말초 부위에  
혈액공급이 줄어들어 냉기를 느낌

---



호르몬 변화(출산, 폐경 등) 정신적 긴장(스트레스 등)

## 수족냉증 주요 원인 질환

## 말초신경병

근력 약화, 근육 위축,  
떨림 및 근육경련,  
감각이상, 기립성 저혈압,  
동공이상 등



## 손목터널증후군

야간통으로 인해 수면장애,  
저린 증상, 근육 약화로  
힘이 저하되는 증상



## 류마티스질환

얼굴 홍조, 피부결절,  
사지의 다발성 관절염



## 척수병

- 척수염 : 근력 약화, 감각이상,  
배변 및 배뇨 장애 등
- 척수매독 : 중년 이후 남성에게  
많이 발생, 환자의 75%가  
하지에 발생, 통증,  
손발 저리고 감각 이상,  
동공 이상, 심한 복통 등

## 레이노병

- 혈관의 수축과 확장에 따라 손의  
색이 변함(하얀색, 파란색, 붉은색)
- 가려움증과 통증 동반
- 20~30% 가족력



## 추간팔 탈출증, 말초신경염

저리거나  
이상감각





# 수족냉증 일상생활 치료



손발 뿐 아니라 몸 전체를  
따뜻하게 한다



두꺼운 옷 한 벌보다  
얇은 옷을 여러 겹 입는다



찬물을 사용하지 않는다  
(세수, 설거지 등)



햇빛이 비치는 쪽으로  
걷는다



혈액 순환을 좋게 한다  
(반신욕, 족욕, 유산소 운동 등)



혈관을 수축시키는  
약 복용을 피한다  
(피임약, 심장약, 편두통약, 혈압약 등)

## 수족냉증 증상

1



따뜻한 곳에서도  
손발이 시리듯 차다

2



온 몸에 냉기가 느껴진다  
(아랫배, 무릎, 허리 등)

3



여름에도 양말을 신고  
잠을 자야 된다

4



손발이 저리다

5



손발에 감각이 없다

※ 증상의 정도, 조직 손상 및 원인 질환은 병원에 내원하여  
확인 후 치료하는 것이 좋습니다.

저릿저릿  
말초신경손상  
빠르게 잡는다

신경과  
배종석 교수

말초신경병/ 근무력증/  
다발성경화증/ 치매/  
파킨슨병/  
신경퇴행질환

대표번호 1588-4100

