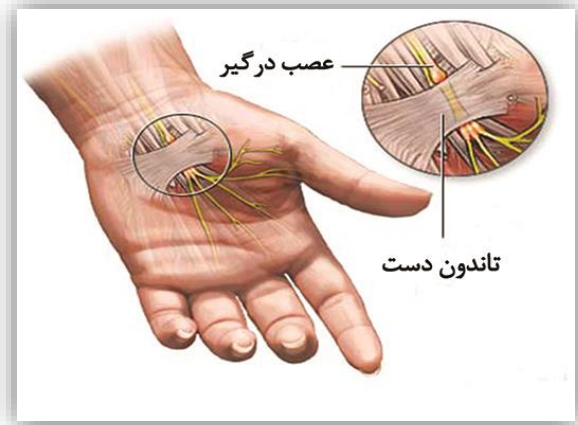


### ❖ شرح بیماری

تنگی کانال عصب مچ دست را سندرم تونل کارپال یا C.S.T می‌گویند. علائم بیماری زمانی بروز می‌کند که کانال عصبی که در ناحیه مچ دست قرار دارد تنگ می‌شود و باعث ایجاد فشار بر روی عصب مدیان مچ دست می‌شود.



### ❖ علل و عوامل

معمولاً به دلیل استفاده بیش از حد از مچ دست به ویژه در موارد کارهای ظریف و تکراری ایجاد می‌شود و اصولاً به دنبال انجام مکرر کارهایی که با دست و مچ انجام می‌شود علائم بروز می‌کند. شیوع این بیماری در خانم‌های خانه دار، بین سنین ۳۰-۴۰ سال، کاربران کامپیوتر، نجاران، تصویرگران، کارگران، قصاب‌ها و مکانیک‌های خودرو و رانندگان ماشین‌های سنگین بیشتر است، این اختلال همچنین متعاقب بعضی از بیماری‌ها به واسطه التهاب و تورم ایجاد، نیز مشاهده می‌شود از جمله این بیماری‌ها می‌توان به دیابت، کم کاری غده تیروئید، روماتیسم‌های مفصلی، حاملگی، نارسایی کلیه، شکستگی‌ها و صدمات اشاره کرد.

### ❖ علائم و نشانه‌ها

- ✓ با توجه به شدت درگیری علائم زیر ممکن است در فرد بروز نماید:
- ✓ درد: در انگشت شست، نشانه و میانی است به سمت ساعد و بازو هم کشیده می‌شود.
- ✓ شب‌ها افزایش می‌یابد.
- ✓ با افزایش استفاده از دست مثل زمان رانندگی یا خواندن روزنامه افزایش می‌یابد.
- ✓ با تکان دادن و فشار به کف همان دست کاهش می‌یابد.

- ✓ بی‌حسی و سوزش در انگشت شست، نشانه و میانی که به سمت ساعد و بازو کشیده می‌شود.
- ✓ احساس فشار در یک یا هر دو دست که گاهی این علائم متوجه ساعد می‌شود در موارد شدیدتر حتی شانه‌ها هم درگیر می‌شوند.
- ✓ فلج انگشتان شست، اشاره، میانی و نصف انگشت چهارم در بعضی موارد
- ✓ عدم توانایی در گرفتن اشیاء و افتادن اشیاء از دست
- ✓ تغییر شکل ناخن‌ها و خشکی پوست دست و انگشتان
- ✓ حساسیت به سرما

### ❖ عوارض

خطر التهاب تاندون‌ها در بیمارانی که با وجود گرفتاری مچ دست و بروز علائم به همان فعالیت‌های سابق ادامه می‌دهند، وجود دارد. افزایش فشار روی کانال کارپال و نرسیدن خون به این ناحیه موجب از دست دادن تحرک مچ دست و صدمات عصبی جدی و ماندگار می‌شود.

### ❖ تشخیص و درمان

- ✓ پزشک جهت تشخیص بیماری اقدامات زیر را انجام می‌دهد:
- ✓ گرفتن تاریخچه بیماری که کمک بسیاری به تشخیص می‌کند.
- ✓ انجام معاینات فیزیکی توسط پزشک
- ✓ گرفتن نوار عصب
- ✓ در مواردی که بیمار علائم بالینی واضح نداشته باشد از ام.آر.آی جهت تشخیص بیماری استفاده می‌شود.

### ❖ درمان

- ✓ درمان حمایتی شامل:
  - محدود کردن استفاده از دست یا تغییر شیوه استفاده از آن
  - استفاده از آتل (یک وسیله بی حرکت کننده)
  - ورزش
- ✓ درمان دارویی
- ✓ درمان جراحی

### ❖ توصیه‌های لازم در درمان حمایتی

- ✓ با رعایت توصیه‌های زیر می‌توانید راحت‌تر با این عارضه کنار بیایید که این موارد شامل:
  - ✓ از تکرار اعمالی که باعث شروع درد می‌شود خودداری نمایید
  - ✓ استرس به همراه فعالیت می‌تواند صدمه بیشتری

- از فعالیت هایی که سبب افزایش فشار بر دست می شود اجتناب کنید. (گرفتن، چنگ زدن)
- هنگامی که در وضعیت ایستاده قرار دارید به وسیله یک باند ساده یا روسری دست خود را از گردن آویزان کنید.
- هنگام حمام کردن با استفاده از کیسه پلاستیکی، مانع خیس شدن پانسمان دست خود بشوید.
- ممکن است اثر زخم محل جراحی ۴ تا ۶ هفته بعد از عمل برطرف می شود.
- مچ دست را در حالت عادی نگه دارید و از قرار دادن مچ دست در وضعیت خمیده، پیچ خورده، چرخیده (چلانیدن لباس برای آبگیری) خودداری کنید.
- از حرکات تکراری مچ دست و نگه داشتن یک وسیله برای مدت طولانی خودداری کنید.
- به جای انگشت شصت و اشاره از تمامی دست و انگشتان برای گرفتن اشیاء استفاده کنید.
- دست‌ها را به طور دوره ای استراحت دهید.
- سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید.
- درد عمقی تا ماه‌ها بعد از جراحی وجود دارد، می توانید بوسیله آتل های حمایتی مچ دست، که پزشک توصیه می کند درد را کاهش دهید.
- بهبودی کامل، ممکن است هفته ها و یا ماهها طول بکشد.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید. از قطع آن بدون دستور پزشک خودداری کنید.
- جهت تسکین درد از داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
- ۱۴-۱۰ روز بعد از عمل جهت برداشتن بخیه ها به پزشک معالج یا بیمارستان، مراجعه کنید.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت افزایش درد و حساسیت بیش از حد چنانچه علائم دیگری مثل باقی ماندن ادم، تغییر رنگ، و تعریق بیش از حد مشاهده شود.
- ✓ در صورت کاهش حس و حرکت دست
- ✓ در صورت مشاهده علائمی مانند عفونت، گرمی، بوی بد، ترشح، تورم، قرمزی و افزایش درد

- وارد کند بنابراین کنترل استرس نقش بسزائی در کاهش درد دارد.
- ✓ در صورت استفاده از آتل باید روش صحیح استفاده آن را یاد بگیرید.
- ✓ توجه داشته باشید که آتل حرکات را محدود می کند و در ابتدا باعث بیشتر شدن درد می شود ولی با استفاده مداوم، متوجه اثرگذاری و کم شدن درد می شود.
- ✓ از حرکات تشدید کننده درد بپرهیزید.
- ✓ پیروی از برنامه های فیزیوتراپی از سفتی و سختی مفاصل و اختلال در عملکرد عضلات مربوط به مفصل و ارگان های اطراف آن به هنگام پوشیدن آتل پیشگیری می کند.
- ✓ از خم کردن مچ دست بپرهیزید.
- ✓ زمانی که در حالت دراز کش هستید دست خود را بالاتر نگهدارید.
- ✓ از دست سالم برای استفاده از موس کامپیوتر استفاده کنید.

### ❖ درمان دارویی

- با توجه به شدت درگیری پزشک ممکن است اقدامات دارویی زیر را جهت درمان شما انجام دهد.
- ✓ ضد التهاب های استروئیدی که در صورت استفاده از داروهای ضد التهاب استروئیدی خوراکی، معده نباید خالی باشد و در صورت تجویز پزشک باید با آنتی اسید و آب فراوان میل شود.
- ✓ ممکن است به شما توصیه شود که یک داروی کورتونی را به درون کانال مچ دست تزریق کنید در صورت تجویز پس از تزریق باید حداقل تا ۲۴ ساعت استراحت داشته باشید.
- ✓ افراد بالای ۶۵ سال بیش از ۷ روز نباید از داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی بدون تجویز پزشک استفاده کنند .

### ❖ درمان جراحی

- ✓ در صورتی که با اقدامات غیرجراحی مشکل برطرف نشود، نیاز به جراحی مطرح می شود جراحی معمولاً علائم را بر طرف می کند به ویژه زمانی که عصب دچار آسیب دائمی نشده باشد که در این عمل جراحی رباطی که بر روی عصب مدیام مچ دست می گذرد برش داده می شود و بدینوسیله فشار روی عصب و مچ دست برداشته می شود.

### ❖ آموزش به بیمار

- از غذاهایی که دارای ویتامین B1 (ب ۱) هستند مانند غلات، جگر، دل، قلمو، حبوبات، سبزیجات دارای برگ تیره بیشتر استفاده کنید.
- ۲ تا ۳ روز بعد از عمل حرکات ملایم شصت و انگشتان درون گچ را شروع کنید.
- از انجام فعالیت های سبک معمولاً ۲ الی ۳ هفته بعد از جراحی و فعالیت های سنگین تا ۲ الی ۳ ماه بعد از جراحی اجتناب کنید.