در مورد سندرم تونل کارپال، چه می دانید؟

خواب رفتگی مکرر دست ها ، گزگز کف دست ، کاهش قدرت و انعطاف انگشتان، ... این نشانه های ناخوشایند ممکن است باعث شود درباره استفاده همیشگی از دستانتان نگران شوید . بروز طولانی مدت و مداوم این نشانه ها می تواند نشانه ایجاد بیماری تونل کارپال باشد .

گاهی به دنبال از بین رفتن قدرت انعطاف انگشتان، غذا خوردن، مسواک زدن و حتی لباس پوشیدن تقریباً غیرممکن می‌شود.

تونل کارپال چیست؟

تونل کارپال، لوله ای در مچ است که عصب میانی در آن قرار دارد. این عصب به انگشت شست و قسمتی از کف دست که منتهی به این انگشت می‌شود، انگشت اشاره، انگشت میانی و نیمی‌از انگشت سوم حس می‌دهد. وقتی مچ دست در حالت بدی قرار بگیرد، فضای کافی برای عصب مدیان وجود ندارد و به این عصب فشار وارد می‌شود. همچنین وقتی این لوله ملتهب شود و آسیب ببیند، به عصب هم صدمه وارد می‌آید که باعث سوزش و خارش، کرخ و بی‌حس شدن، ضعف یا درد در انگشت‌ها می شود.

بیشتر افراد در ۳۰ تا ۶۰ سالگی دچار این عارضه می‌شوند. همچنین شیوع این بیماری در زنان بیشتر از مردان است، به طوری که زنان پنج برابر بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند. این حالت ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی و به هم خوردن تعادل مایعات بدن اتفاق بیفتد. برخی شرایط مانند بارداری و برخی بیماری‌ها مانند پرکاری تیروئید، فشار خون بالا، پوکی استخوان، چاقی و دیابت هم با ابتلا به نشانگان تونل کارپال ارتباط دارند.

درمان:

خوشبختانه این بیماری دردناک قابل درمان است. روش‌های مختلفی برای درمان این بیماری وجود دارد. اولین اقدام درمانی، ممکن است بستن شبانه انگشت‌ها با آتل یا نوارهای مخصوص به مدت چند هفته هنگام خواب باشد. اگر نتیجه موفقیت آمیز نباشد، در طول روز هم بستن این نوارها و آتل توصیه می‌شود.

در مرحله بعد، ممکن است درمان‌های دارویی آغاز شود. علایم معمولا با درمان‌های دارویی بهبود پیدا می کند، اما نهایتا ۵۰ درصد موارد نیاز به جراحی دارد. جراحی تا ۸۵ درصد موفقیت آمیز است، اما بهبود کامل چند ماه طول می کشد.

توصیه به خانم‌های خانه‌دار:

۱. هنگام انجام کارهای خانه مانند گردگیری، شستن ظرف و جارو کردن، ممکن است دست در حالات بد و نامناسبی قرار گیرد و این حالات، باعث ایجاد آسیب‌های اسکلتی عضلانی شود. به همین دلیل توصیه می‌شود هنگام انجام کارهای خانه به وضعیت و نحوه قرار گرفتن مچ دستتان توجه کنید.

۲. از انجام حرکات تکراری و کارهایی که نیاز به فشار و نیروی زیاد دارند، تا حد امکان خودداری کنید.

۳. از وسایل و تجهیزاتی که برای کاهش آسیب‌ها و جراحات مچ دست طراحی شده‌اند، استفاده کنید. مانند ماشین ظرفشویی و جاروبرقی.

۴. برای راحت‌تر کردن کار و نیاز کمتر به نیروی زیاد سعی کنید کارها را به روش آسان‌تری انجام دهید؛ مثلا برای شست‌وشوی لباس و یا ظروف با دست بهتر است لباسها و یا ظرف‌ها را چند دقیقه در آب گرم و پودر یا مایع شستشو قرار دهید تا هنگام شست‌وشو نیاز به فشار اضافه نباشد و راحت‌تر تمیز شود.

۵. دستتان را در معرض ارتعاش قرار ندهید. برخی وسایل برقی مانند آبمیوه گیری و چرخ گوشت ممکن است هنگام کار ارتعاش ایجاد کنند. هنگام کار دستتان را روی بدنه این وسایل قرار ندهید.

۶. به مدت طولانی و دریک حالت کار نکنید. هنگام کار استراحت‌های متوالی انجام دهید.

۷. هر وقت در دستانتان احساس درد و بی حسی کردید، دست از کار بکشید.

۸. در صورت احساس هرگونه ناراحتی و وجود علایم سریعاً به پزشک مراجعه کنید تا نسبت به تشخیص و درمان به موقع اقدام کند.