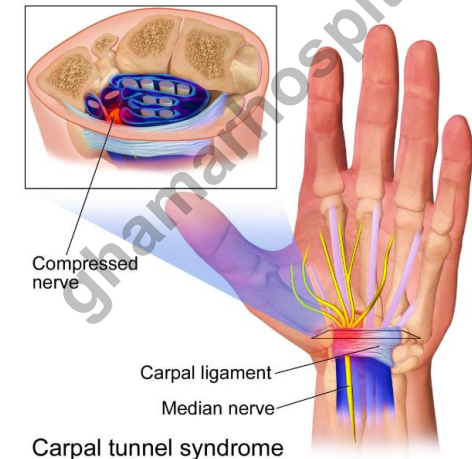




اداره کل اوقاف دامور شیراز

بیمارستان خمیر قمر بنی هاشم (ع)



سندروم تونل کارپال

سندروم تونل کارپال یک عارضه شایع در مچ و کف دست است که می تواند حرکات دست را مختل کند. این سندروم به حالتی گفته می شود که عصب میانی در ناحیه مچ دست در محلی غلاف مانند که از استخوان ها و رباط های مچ دست ساخته شده و تونل کارپال نام دارد تحت فشار قرار میگیرد. این عصب مسئول حس کف دست و سطح داخلی انگشتان به جزء انگشت کوچک و همچنین مسئول حرکت انگشت شست می باشد. با فشار آمدن به این عصب، فرد در نگشتان خود احساس گزگز، بی حسی و ضعف عضلات انگشتان خواهد نمود.

علائم:

کریختی، سوزن سوزن شدن، درد، کاهش قدرت چنگ زدن و عدم توانایی مشت کردن انگشتان، کاهش حرکت انگشت شست، سیاه و میانی و انگشت حلقه. این علائم ممکن است در یک دست یا هر دو دست رخ دهد. گاهی ممکن است درد به ساعد و حتی شانه تیر بکشد. درد هنگام صبح یا شب بدتر می شود و ممکن است بیمار را از خواب بیدار کند. هنگام رانندگی یا تایپ کردن که دست در یک وضعیت ثابت قرار میگیرد درد بیشتر رخ می دهد. در برخی موارد صاف کردن یا تکان دادن دست باعث بهبود علائم میشود. اگر فشار همچنان روی عصب باقی بماند، میتواند موجب ضعف و بی حسی پایدارتری گردد. همچنین ممکن است فرد اشیاء را به طور غیر منتظره بیاندازد یا در گرفتن آن ضعیف باشد.



حالت هایی که موجب ابتلا به این بیماری می شود:

- قرار گرفتن مچ دست در حالت غیر طبیعی و استفاده زیاد از انگشتان به خصوص با نیرو و لرزش زیاد مانند نگه داشتن فرمان به هنگام رانندگی با ماشین های سنگین
- استفاده مکرر از ابزارها با لرزش بالا مثل مته و دریل
- ورزش هایی مثل هندبال و یا سازهایی مثل ویولون
- افرادی که حرکات مکرر دست و مچ دارند مانند تایپیست ها، نانوا ها، حرکات فشاری و تکرار شونده دست، استفاده نادرست و طولانی مدت از صفحه کلید و موس در بازیهای کامپیوتری
- گاهی این بیماری در جریان حاملگی، دیابت، پرکاری تیروئید و آرتریت نیز اتفاق می افتد.



- مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشت ها (به ویژه ماهی)، حبوبات، سفیده تخم مرغ و پنیر، حداقل برای ۲ هفته بعد از عمل جهت ریکاوری سریع تر و کاهش طول دوره نقاهت
- مصرف قلم گوشت، پای مرغ، ژله یا ژلاتین مرغ نیز توصیه میشود (مصرف ژله در بیماران دیابتی تحت نظر متخصص تغذیه باشد).
- مصرف حداقل ۱ لیوان از گروه سبزیجات (انواع سبزی خوردن، انواع سالاد، خیار و گوجه فرنگی، سبزیجات بخارپز) در کنار وعده های غذایی اصلی
- لزوم مصرف روزانه ۱۰-۷ لیوان آب
- عدم مصرف فست فودها و غذاهای پرچرب و سنگین

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور

۱۴ الی ۰۵۱۴۲۲۲۱۵۱۱

ناظر کیفی	دکتر سعید اسکندری
تهیه کنندگان	سارا شریفان (مسئول آموزش به بیمار) ثمینه عابدی (مسئول تغذیه و رژیم درمانی)
تاریخ بازنگری	۱۴۰۵

مراقبت های پس از عمل جراحی در منزل:

- پس از عمل، دست مبتلا را بالاتر از سطح قلب نگه دارید.
- پانسمان محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید و هر ۲ یا ۳ روز در شرایط استریل در صورت صلاحدید پزشک تعویض شود.
- ۱۰ تا ۱۴ روز بعد از جراحی جهت کشیدن بخیه ها به مطب پزشک خود مراجعه نمایید.
- در صورت وجود درد شدید و تورم، تب و خروج ترشحات چرکی از ناحیه عمل، بی حسی و کرختی و رنگ پریدگی انگشتان به پزشک مراجعه نمایید.

رژیم غذایی:

- رژیم غذایی بایستی شامل سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و ۲-۳ میان وعده باشد.
- بهترین میان وعده انواع میوه ها، شیر پاستوریزه کم چرب، سبزیجاتی مثل خیار، گوجه فرنگی، هویج یا آجیل کم نمک می باشد.



درمان:

- ۱- گام نخست در درمان این بیماری اجتناب از انجام فعالیت هایی که موجب افزایش فشار به بافت های ملتهب می شود: مانند : مشت کردن و چنگ زدن دست و مچ دست، استفاده از مچ دست در حالت پیچ خورده یا خم شده یا چرخیده، حرکات تکراری مچ دست مثل نگه داشتن یک وسیله برای دوره های طولانی مدت و حرکاتی چون گرفتن آب لباس حین شستشو یا رنده کردن و یا پاک کردن شیشه یا استفاده از حرکات تکراری مچ دست.
- ۲- داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی برای کاهش درد و ادم و التهاب عصب مفید می باشد.
- ۳- ارزیابی محیط کار و ایجاد تغییراتی در محیط کار در صورت لزوم.
- ۴- انجام عمل جراحی برای بیمارانی توصیه می شود که علائم آنها بیشتر از ۶ ماه تا یک سال طول کشیده باشد و علائم ضعف عضلات دست پیدا کرده باشد.

