

经常打电脑发简讯 手腕也会发神经!

如果你经常感觉手指麻麻的，但是，只需动一动、甩一甩，手就好了，那你要开始注意了。

情况恶化之后，无论你怎么动，怎么用，也不能改善麻痹的症状，夜间还被麻醒、手指活动不灵活，甚至手掌肌肉萎缩。

这时，你可能患上腕管综合征 (Carpal Tunnel Syndrome)。

这期，就让我们走入中央医院手外科手术部副顾问李翊良医生 (Dr Jonathan Lee) 的手术室，看看腕管切开手术如何进行。

症状

- 四根手指（不包括小指）麻痹或刺痛
- 四根手指（不包括小指）手指不灵活，比如：无法从地面拿起体积小的物件、扣衣服的纽扣，拿东西也可能不自主地滑掉
- 半夜睡觉时会痛醒
- 病情严重的话，手鱼际的肌肉会萎缩，也就是大拇指下面稍微隆起的部位，会变得凹陷、没有弹性

病因

手腕内有一条纤维性腕管，就像隧道，让10条肌腱和1条正中神经通过。

一般情况下，手腕的活动不会妨碍正中神经，可是，手腕用得太多或长期处于紧张状态，可能引起发炎，或压迫到腕管内的正中神经，出现腕管综合症。

谁是高危险群？

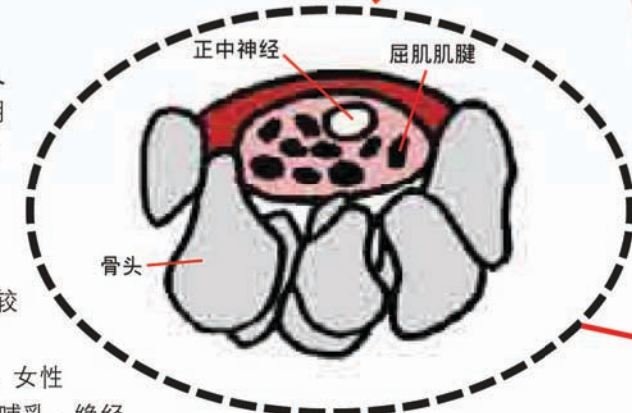
- 经常使用电脑/打电动游戏/发简讯的人
时常使用键盘打字、以不正确的姿势使用滑鼠、玩电动游戏、单手输送手机简讯的人，最容易患上腕管综合症。

- 女人
患者以女性居多，这是因为女性的手腕较小，腕管也较小，容易压迫到正中神经。

而且，女性怀孕、哺乳、绝经期间，体内发生内分泌变化，导致手腕内的肌腱和正中神经线压力升高，使到这条“隧道”变得拥挤，容易产生腕管综合症。



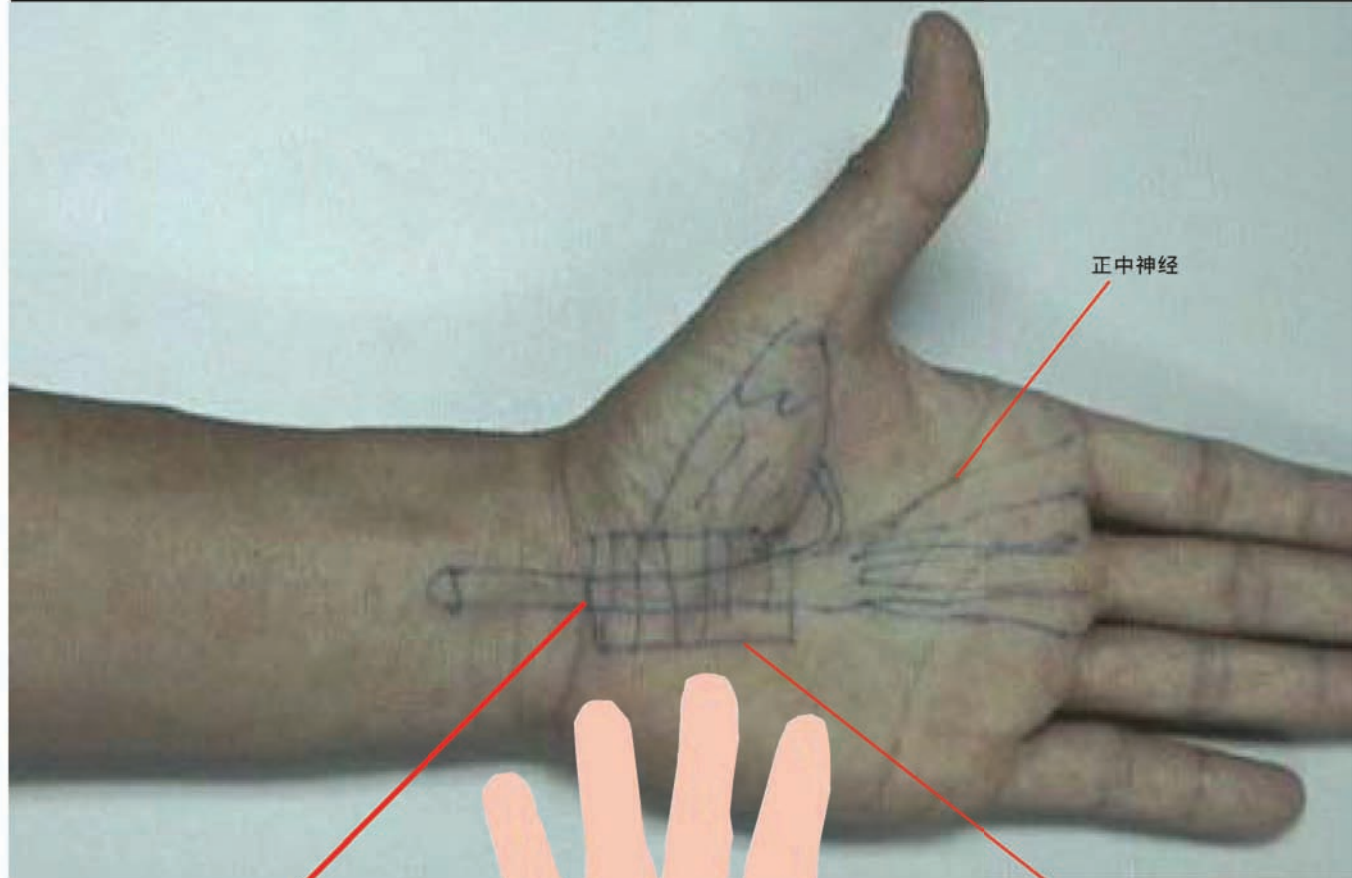
正中神经线影响的部位



正中神经

屈肌肌腱

骨头



正中神经

腕管

诊断

利用仪器把电压非常低的电流通过手臂的正中神经，测量正中神经传导电流的速度。如果正中神经传导变得比正常速度慢，表示正中神经可能受到压迫。

治疗

- 1 服药
病情轻微者，服用消炎药，可达到消炎止痛的作用。
有一些实验发现，服用维生素B群能消水肿，对减轻腕管压力有一定的作用。
- 2 佩戴手部支架
医生也可让病人佩戴手部支架，避免手腕过度活动，加重病情。
- 3 手术
病情较严重者可考虑动手术，加大腕管的容量，一般上，手术过后症状就会立刻消失。
如果病情已经非常严重，造成永久性手部肌肉萎缩，只能避免情况恶化，而无法完全康复。

动手术加大腕管

腕管切开手术不是把腕管切除，而是把腕管稍微切开，让腕管内的容量变得较大，不会压迫到正中神经线。

传统腕管切开手术 ▶

传统腕管切开手术是切开手腕的皮肤，经过一层一层的脂肪，找出腕管，切开腕管的上层。

手术会留下一道三四公分的疤痕，需要大约10天愈合。病人在两三个星期后才可回到工作岗位。

这种手术比较复杂，病人得承受较大的疼痛，复原期也较长。

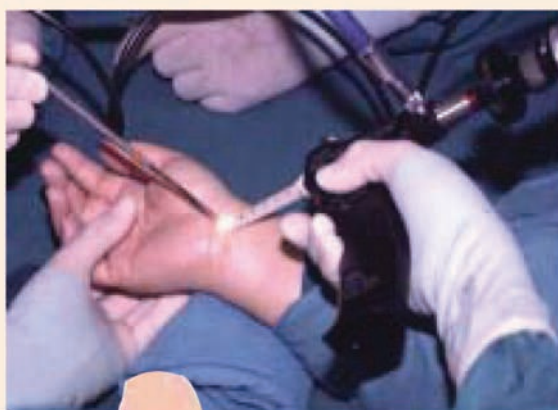
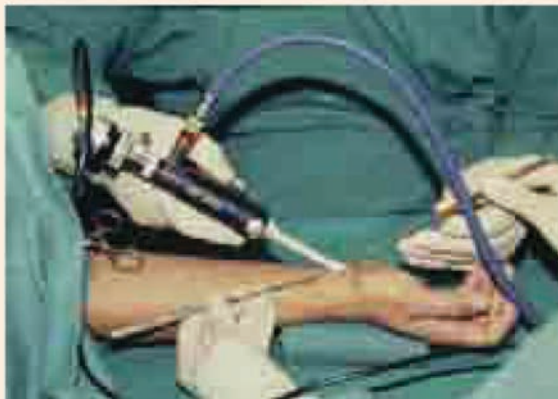
内视镜腕管切开手术 ▶

内视镜腕管切开法，是属于微创手术。

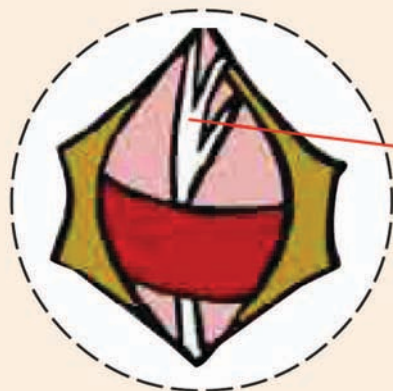
病人手腕只会留下大约1公分长的疤痕，并在两三天后就会愈合。病人在1个星期左右就能回到工作岗位。

步骤

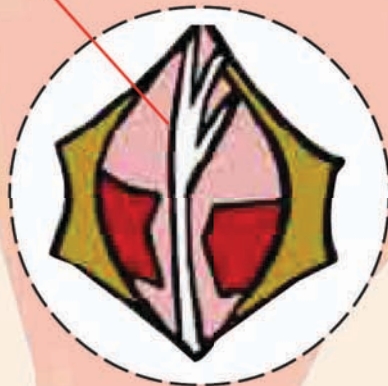
- 1 病人接受局部麻醉后，医生把内视镜插入病人的手腕，通过萤光幕，找到病人的腕管。▶
- 2 医生从腕管内层往上切，以减少损伤正中神经线的风险。
- 3 整个手术过程大约15到20分钟，过后，医生为病人包扎伤口。病人需在手术3天后复诊。



手术前：腕管较狭窄。▼



正中神经



手术后：腕管被松开。◀

问：手术后，病人需要住院多久？

答：这是一项日间手术，病人不必住院。

问：手术后需要注意哪些事项？

答：需保持伤口干净，不能弄湿伤口。可运动手部，不过，至少一个星期别进行烹饪或园艺工作。

问：手术需要多少费用？

答：有津贴的病人需要支付大约500元；没有津贴的病人需要支付大约1400元。

问：手术可能有哪些并发症？

答：有的病人表示，手术后拿东西时，手腕有点痛，不过，顶多半年，疼痛就会消失。这种并发症也不多见。

问：手术后，病情可能复发吗？

答：手术后病情复发的几率很低。



如何预防腕管综合征？

- 腕管综合征主要是因手、腕部活动过度所导致，因此，应该避免长时间使用手、腕。
如果因工作需要，不得不长时间使用手、腕的人，比如：在银行负责数钞票工作的职员、常使劲的扭动地拖的清洁工人、从早到晚打字的打字员、不断砍骨头的屠夫或小贩、在车底下使用螺丝起子的修车技工等，连续工作约一个多小时后，记得抽点时间来让手休息，避免手腕操劳过度。
- 注意手和腕的姿势，比如长时间使用电脑键盘的人，确定键盘正对着你，如果键盘斜摆在一旁，会导致手腕过度弯曲紧绷。
- 需要长时间使用手机，尽量用耳机，避免手臂长时间弯曲，或让双手轮流握手机。
- 如果出现手指麻木、疼痛现象，该立刻到医院检查、治疗，以免耽误病情，导致手部肌肉萎缩。



医生简介：

手外科手术顾问

李翊良医生

Dr. Jonathan Lee

6440 1200

handsurgery.com.sg