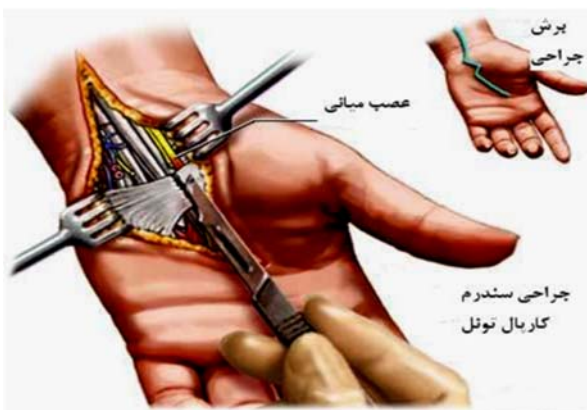


درمان:

خوشبختانه این بیماری دردناک قابل درمان است. روش های مختلفی برای درمان این بیماری وجود دارد.

- اولین اقدام درمانی، ممکن است بستن شبانه انگشت ها 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 می شود.
- در مرحله بعد، ممکن است درمان های دارویی آغاز شود. علائم معمولاً با درمان های دارویی بهبود پیدا می کند، اما نهایتاً ۵۰ درصد موارد نیاز به جراحی دارد. جراحی تا ۸۵ درصد موفقیت آمیز است، اما بهبود کامل چند ماه طول می کشد.



بدی قرار بگیرد، فضای کافی برای عصب مدیان وجود ندارد و به این عصب فشار وارد می شود. همچنین وقتی این لوله ملتهب شود و آسیب ببیند، به عصب هم صدمه وارد می آید که باعث سوزش و خارش، کرخ و بی حس شدن، ضعف یا درد در انگشت ها می شود.



چه کسانی مبتلا می شوند؟

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

آیا می دانید سندرم کارپال تونل چیست؟

خواب رفتگی مکرر دست ها، گزگز کف دست، کاهش قدرت و انعطاف انگشتان، ... این نشانه های ناخوشایند ممکن است باعث شود، دوباره 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 می شود.



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 می شود، انگشت اشاره، انگشت میانی و نیمی از انگشت سوم حس می دهد. وقتی مچ دست در حالت

درباره ی سندرم تونل کارپال



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؛ مثلاً 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 آبمیوه‌گیری 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 در یک 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 علائم سریعاً به پزشک مراجعه کنید تا نسبت به تشخیص و درمان به موقع اقدام کند.