



## 腕隧道症候群簡介

### 什麼是「腕隧道症候群」呢？

你是不是有過手麻、手痛，晚上會麻醒的經驗。  
若有的話，就有可能是罹患腕隧道症候群。  
腕隧道症候群乃是上肢最常見的周邊神經壓迫病變，  
主要原因是因為手部神經(正中神經)在手腕部位進入到手掌  
時，受到手腕的腕橫韌帶壓迫所引起。  
一般好發於中年病患，女比男多。

### 症狀：

臨床的症狀為：手部疼痛、灼熱、刺痛及麻木，且部位侷限於  
食指和中指及大拇指，即正中神經支配之區域。此疼痛在晚上  
或睡醒時特別明顯。初期的腕隧道症候群可藉由避免手腕不當  
操作、使用藥物、配戴護腕、復健等方式加以治療。支配性治  
療無效之病患則需要手術治療。



### 什麼人容易得"腕隧道症候群"？

此症候群可分為單純性及複雜性。所謂”複雜性腕隧道症候群”即概括包含因其他病：如糖尿病，內分泌異常、關節炎、多發性神經炎所併發引起之腕隧道症候群。然而這部份僅占少數病例。大多數病人事實上為單純性居多，這其中又可區分為職業性及非職業性因素所造成之腕隧道症候群。非職業性病例，常發生於無特殊疾病之中年婦女；在職業性病例方面，男女有相同之好發率，發病年齡常在三十歲左右(視職業年資及工作性質而定)。此類疾病常好發於作業線、裝配線、冷凍食品廠、屠宰場、大量電腦資料輸入的職工朋友，其共同之工作特性為手腕高重複動作。而此類疾病又會因低溫及振動等外在因素而加重、加速其病程。

### 如何預防？

早期診斷，早期治療，均可達到很好的治癒率。而開刀治療成功率最高。特殊護腕的使用也可達到不錯的治癒率。但若任由其惡化。而不積極處理，正中神經將會產生嚴重的之不可逆病變，以日常生活中如：穿針、扣鈕釦等小動作都產生困難，不可不慎。



## 治療方法

冰敷	用毛巾包裝在塑膠袋的冰塊，在疼痛部位持續冰敷。冰塊可以減輕腕隧道韌帶周圍的水份滯留情形，進一步減輕正中神經所受到的壓力。
保持手腕 伸直平放	建議帶上護腕夾板，一般藥房可以購買。使用護腕的雙手放在桌上休息時應手掌朝上，而且注意手腕平放，讓手腕和前臂成一直線。夜晚睡覺時也應戴上護腕夾板。很
維生素 B6	服用 50mg 維生素 B6，一天兩次。研究證實 CTS 的病人有缺乏維生素 B6 的傾向，而維生素 B6 正是和神經的作用有關。有一些 CTS 病人因為維生素 B6 而有手腕疼痛劇烈性的緩解。 注意：服用維生素 B6 之前，應先問問你的醫生。因為大劑量的維生素 B6 可能引起腳部麻木和走路時身體無法協調。
雙手伸高	讓手保持在比心臟高的位置。每次都保持高舉的姿勢幾分鐘，有助於預防雙手麻木和刺痛。
減肥和戒菸	吸菸和體重過重的人似乎比較容易得"腕隧道症候群"