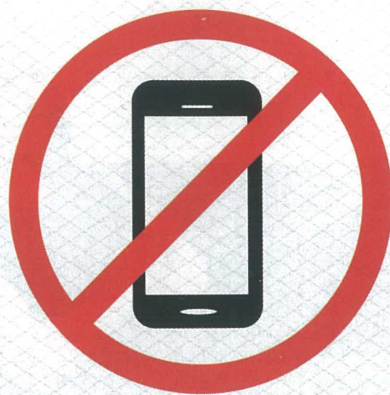




鄭喜珊醫生  
明德國際醫院  
骨科專科



## 愛護雙手 放下手機

生活在香港這個繁華都市，城市人的生活節奏非常急速。上班一族需要長時間使用電腦，而閒時也會「機不離手」，根本沒有時間讓雙手得到充分休息。久而久之，手腕可能會出現酸痛、手指麻木等徵狀。如情況持續，手腕有可能響起健康的警號。

**腕**管綜合症(Carpal Tunnel Syndrome, 簡稱CTS)是指正中神經受壓的症狀，主要症狀包括大拇指、食指、中指、無名指靠拇指側的位置感到疼痛、麻木和刺痛等。症狀通常會逐漸加重，尤其在夜間感覺更明顯，疼痛也可能會延伸到手臂。患者亦可能會出現握力不足的情況，而經過一段時間後，大拇指的肌肉可能會逐漸萎縮。

正中神經受壓可能源於神經腫脹或任何導致腕管變窄的情況。除了重複性的手腕動作，特別是手腕向下彎曲的姿勢之外，一般導致腫脹的成因包括：疾病，如甲狀腺功能低下症和類風濕性關節炎、結晶沈積病變（痛風）等。另外，孕婦也有機會患上腕管綜合症。

### 輕微症狀先從非入侵治療入手

如症狀輕微，可採取非入侵性的治療方式，如配戴手腕支架，或考慮冰敷手腕。更重要的是需要針對導致手腕麻痺或疼痛的姿勢，作出相應的改正及給予手腕充足得休息時間。如有需要，醫生會處方患者服用非類固醇類消炎藥以緩解疼痛並減輕腫脹。另外，將類固醇藥物注射到腕管中也是一種常見的治療方式，有助加快復原。

### 腕關節鏡手術可即日出院

當上述治療的效果欠佳時，患者便需要考慮手術方案。何時需要進行手術，主要取決於患者症狀的嚴重程度、疾病分期和風險因素。

手術的主要目的是要為腕管的正中神經減壓，方式有兩種。第一種是傳統的開放式手術，過程較複雜，通常需要全身麻醉。另一種的是腕關節鏡手術，此手術與傳統的開放手術同樣有效。腕關節鏡手術可以在局部麻醉下進行；會在患者得手腕上做一個細微的切口，進入腕管道去鬆解腕管。因傷口細小，大多數進行腕關節鏡手術的患者可即日出院。

保持手腕健康可盡量保持手腕在自然狀態，避免讓手腕長期屈曲。打字時，保持手腕伸直。拿東西時，用整隻手（不僅是手指）來握住物件。進行重覆性的動作時候，交替使用雙手。要不時放下手機，拒絕做「低頭族」，方可讓雙手保持健康的狀況。【0】