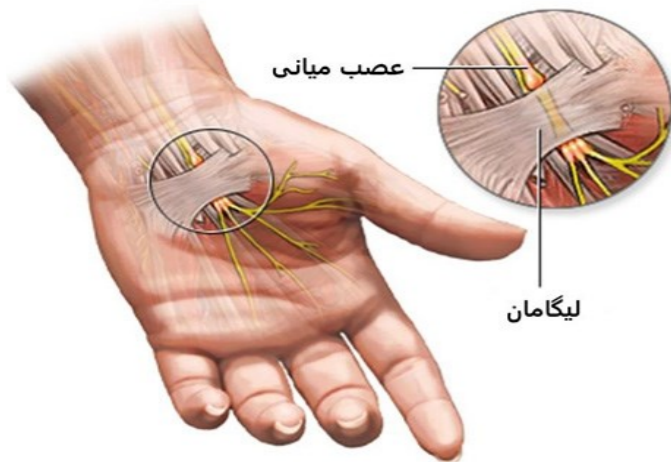


سندرم تونل کارپال (CTS)



کد سند: ENO-PE-42

شماره بازنگری: A

شماره بیمارستان: 081-38272970

زمستان 1403

گروه هدف: والدین/همراهان
تحت نظارت: واحد آموزش به بیمار

علائم و نشانه ها

1. درد در انگشت شست، نشانه و میانی است به سمت ساعد و بازو هم کشیده می شود و شب ها افزایش می یابد ، با افزایش استفاده از دست مثل زمان رانندگی یا خواندن روزنامه افزایش می یابد و با تکان دادن و فشار به کف همان دست کاهش می یابد
2. بی حسی و سوزش در انگشت شست، نشانه و میانی که به سمت ساعد و بازو کشیده می شود
3. احساس فشار در یک یا هر دو دست که گاهی این علائم متوجه ساعد می شود در موارد شدیدتر حتی شانه ها هم درگیر می شوند
4. فلج انگشتان شست، اشاره، میانی و نصف انگشت چهارم در بعضی موارد
5. عدم توانایی در گرفتن اشیاء و افتادن اشیا از دست
6. تغییر شکل ناخنها و خشکی پوست دست و انگشتان
7. حساسیت به سرما

تعریف

تنگی کانال عصب مچ دست را سندرم تونل کارپال یا C.S.T می گویند. علائم بیماری زمانی بروز می کند که کانال عصبی که در ناحیه مچ دست قرار دارد تنگ می شود و باعث ایجاد فشار بر روی عصب مدیان مچ دست می شود.

علل و عوامل

معمولا به دلیل استفاده بیش از حد از مچ دست به ویژه در موارد کارهای ظریف و تکراری ایجاد می شود. شیوع این بیماری در خانمهای خانه دار، بین سنین 30-40 سال، کاربران کامپیوتر، نجاران، تصویرگران، کارگران، قصاب ها و مکانیک های خودرو و رانندگان ماشینهای سنگین بیشتر است ؛ این اختلال همچنین متعاقب بعضی از بیماری ها به واسطه این التهاب و تورمی که ایجاد می شود، نیز مشاهده می شود از جمله این بیماری ها می توان به دیابت، کم کاری غده تیروئید، روماتیسم های مفصلی، حاملگی، نارسایی کلیه، شکستگی ها و صدمات اشاره کرد.

چگونه پیشگیری کنیم؟

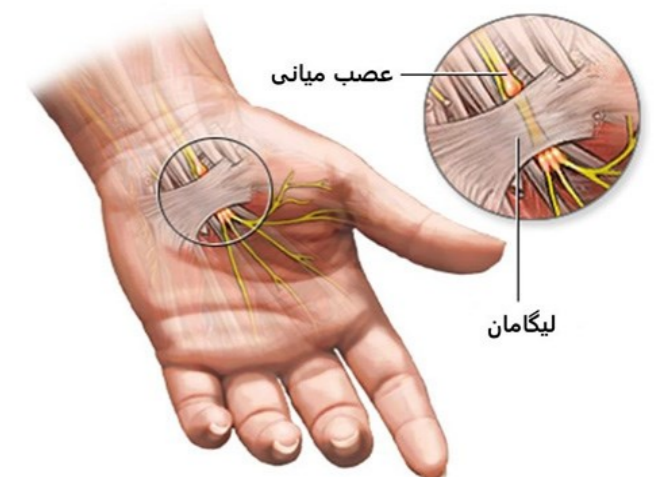
به مچ خود استراحت بدهید!

طی ساعات کار، هنگام رفتن به سمت آبرسد کن یا دستشویی، دست و پنجه خود را مورد ملاحظت قرار دهید:

هر یک از دست های خود را به آرامی و از مچ به سمت بالا و پایین خم کنید و یکی دو دقیقه در هر یک از این جهت ها در حالت کشیده نگه دارید آنگاه انگشتانتان را نیز خم و راست کنید و ورزش دهید.

دست های خود را گرم نگه دارید!

نشستن در اتاق سرد دستان تان را خشک می کند، یعنی انعطاف را از سرپنجه شما می گیرد و نمی توانید براحتی کار کنید. اگر نمیتوانید دمای اتاق را تنظیم کنید دستکش بدون انگشت بپوشید.



مراقبت ها

- بلافاصله بعد از هوشیاری حرکت انگشتان دست بصورت مشت و باز شروع شود.
- پانسمان تا 3 روز باز نشود سپس روز 4 خودتان میتوانید باز کنید و شستشو دهید.
- پس از دو هفته از جراحی به پزشک مراجعه نمائید.
- با توجه به دستور پزشک کار سبک منعی ندارد.

جهت بیماران گچ گیری و آتل دار

- کنترل حس، حرکت و رنگ انگشتان دست
- در صورت تورم - درد - بی حسی انگشتان سریعاً مراجعه نمائید.
- دست بالا نگه داشته شود و سر انگشتان دست رو به سقف باشد.
- آتل باز نشود.
- داروهای آنتی بیوتیک طبق دستور مصرف شود.

