

سلامت در ارتباطات

سندرم تونل کارپال (بخش دوم)

رضا زاهد (پزشک)

گرفتن عصب در ناحیه گردن است که به عللی مانند دنده گردنی رخ می دهد. آزمون های تصویر برداری مانند رادیوگرافی ساده با اشعه X یا MRI عموماً در تشخیص سندرم تونل کارپال به کار نمی روند.



راه های درمان

بعضی افراد با علائم خفیف سندرم تونل کارپال می توانند ناراحتی خود را با وقفه های بیشتر حین کار جهت استراحت دادن به دست ها و استفاده از کیسه یخ به منظور کاهش تورم موضعی کاهش دهند. اگر این روش ها مؤثر واقع نشوند گزینه های درمانی شامل آتل بندی میچ⁴ (میچ بند)، دارو درمانی و جراحی می باشند.

اگر شما علائم و نشانه های سندرم تونل کارپال را داشته باشید پزشک شما آزمون های تشخیصی زیر را برای شما در خواست خواهد کرد:

الکترو میوگرافی^۱ (نوار عضله)

نوار عضله دیسشارژ (تخلیه) های الکتریکی جزئی تولید شده در عضلات را اندازه می گیرد. یک سوزن ظریف به عنوان الکترود درون عضله مورد بررسی قرار می گیرد. یک دستگاه هم فعالیت الکتریکی عضله را هنگام استراحت عضله و هنگامی که عضله را منقبض می کنید ثبت می کند. این آزمون در تعیین این که آیا آسیب عضله رخ داده است یا خیر کمک می کند.

روش های غیر جراحی

درمان های غیر جراحی برای اکثر افراد مبتلا به CTS مؤثر خواهند بود این روش ها شامل: آتل بندی میچ^۵ (میچ بند): یک آتل، میچ را در هنگام خواب ثابت نگه می دارد و می تواند علائم گزگز و مور و مور و کرختی را در شب تخفیف دهد. آتل بندی و دیگر درمان های محافظه کارانه در صورتی کمک کننده هستند که تنها علائم با شدت خفیف تا متوسط و کمتر از ده ماه وجود داشته باشند.

بررسی سرعت هدایت عصب^۲ در یک نوعی از الکترومیوگرافی دو الکترود به پوست شما چسبانده می شود. یک شوک کوچک از عصب مدیان عبور داده می شود تا معلوم شود آیا ایمپالس های^۳ الکتریکی در تونل میچ دست (تونل کارپال) کند می شوند.

دارو های خانواده ضد التهاب های غیر استروئیدی^۶ : NSAID ها می توانند در تسکین درد ناشی از CTS کمک کننده باشند به شرط این که یک التهاب به همراه آن وجود داشته باشد.

این آزمون ها در بررسی دیگر بیماری ها که سندرم تونل کارپال را تقلید می کنند نیز مفید هستند. یکی از این بیماری ها تحت فشار قرار

⁴ - Wrist splinting

⁵ - Wrist Splint

⁶ - Non Steroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAIDs)

¹ - Electromyography (EMG)

² -Nerve Conduction Velocity (NCV)

³ - Impulse



جراحی معمولاً به بهبود قابل توجه منجر می شود اما ممکن است قدری از کرختی، درد سفتی یا ضعف باقی بماند. در بررسی های انجام شده حدود هفتاد درصد افرادی که مورد عمل جراحی قرار گرفته بودند از نتیجه آن بسیار راضی یا به طور کامل راضی بودند. برخی از متغییر های مرتبط با رضایتمندی کمتر نوشیدن زیاد الکل، سیگار کشیدن، شرایط سلامت جسمی و ذهنی پایین پیش از جراحی و مواجهه با فعالیت های مکرر و نیازمند اعمال قدرت هستند.

سوزش یا ضعف از چند هفته تا چند ماه طول می کشد تا برطرف گردند. اگر جراحی بهترین گزینه جهت رفع علائم و جلوگیری از تحلیل عضلات شماست حتماً با جراح خود در مورد روشی که به بهترین وجه با شما و برنامه شما برای بازگشت به سطح فعالیت قبلی در محل کار یا در منزل تناسب دارد گفتگو کنید.

کورتیکو استروئید ها: پزشک شما ممکن است یک کورتیکو استروئید دسته دارویی که جامعه به نام کلی کورتون می شناسد (مانند کورتیزون^۲ در محل تونل مچ دست شما تزریق کند تا درد شما تسکین یابد. کورتیکو استروئید ها التهاب را کاهش می دهند در نتیجه فشار را از روی عصب مدیان کم می کنند. کورتیکو استروئید های خوراکی به اندازه نوع تزریقی برای درمان CTS مؤثر نیستند.

اگر سندرم تونل کارپال از یک آرتریت التهابی مثل آرتریت روماتوئید ناشی شده باشد، درمان بیماری زمینه ای معمولاً علائم سندرم تونل کارپال را نیز کاهش می دهد.

جراحی

عموماً، اگر فقط اختلال عصبی خفیفی وجود داشته باشد درمان های غیر جراحی می توانند مؤثر تر باشند. هنگامی که درد یا کرختی ناشی از سندرم تونل کارپال بیشتر از ۶ ماه باقی بماند جراحی بهترین گزینه است.

چندین تکنیک جراحی وجود دارد که گاهی جراح یا با کمک اندوسکوپ و با یک برش کوچک در دست یا مچ فشار را از روی عصب مدیان بر می دارد و در بقیه موارد جراحی باز با برشی وسیع تر در کف دست و بر روی تونل کارپال به منظور رها سازی عصب صورت می گیرد.

سبک زندگی و در مان های خانگی

دست از کار کشیدن های سریع، کشش، آسپیرین یا دیگر اعضای بدون نیاز به نسخه^۳ (روی پیشخوان) خانواده ضد التهاب های غیر استروئیدی^۴ مانند ایبوپروفن^۵ (آدویل^۶، مورتین^۷ و دیگر نام های تجاری) و ناپروکسن^۸ (آلیو^۹) می توانند علائم شما را به طور موقت تسکین دهند. همچنین می توان از مچ بند (اسپلینت^{۱۰}) در هنگام شب و پرهیز از خوابیدن روی دست نیز برای کمک به رهایی از درد یا گزگز و کرختی در مچ و دست سود جست. اسپلینت باید بچسبند ولی نباید سفت باشد. اگر درد، کرختی یا ضعف راجعه یا پایدار باشد باید به پزشک خود مراجعه کنید.

پزشکی جایگزین (آلترناتیو ۱)

یوگا و دیگر روش های ریلکسیشن می توانند در تسکین درد های مزمن عضلات و مفاصل مؤثر باشند. حالت ها (پوسچر ها^{۱۱}) یوگا که برای تقویت، کشش و تعادل هر مفصل در بالا تنه و نیز خود بالا تنه

³ - Over the counter (OTC)

⁴ - Non Steroidal Anti-inflammatory Drugs(NSAIDs)

⁵ - Ibuprofen

⁶ - Advil

⁷ - Mortin

⁸ - Naproxen

⁹ - Aleve

¹⁰ - Splint

¹¹ - Alternative Medicine

¹² - Posture

¹ - Corticosteroids

² - Cortisone

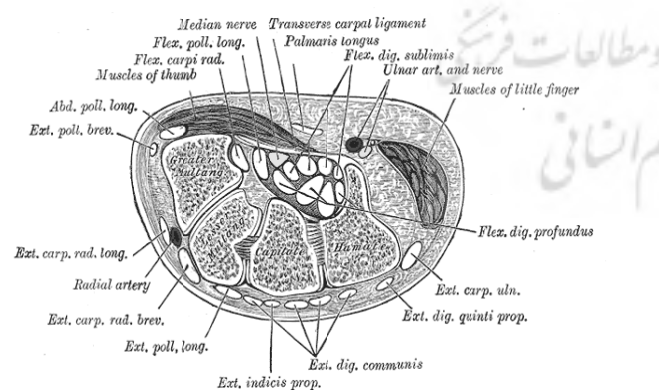
بزرگ و نرم برای در دست گرفتن و با جوهری روان تهیه کنید به این ترتیب شما مجبور نخواهید بود قلم را محکم در دست بگیرید و روی کاغذ فشار دهید.

در دفعات بیشتری استراحت کنید. به دست ها و مچ های خود با کشیدن و خم کردن ملایم آن ها به طور دوره ای استراحت دهید. در صورت امکان وظایف را به تناوب انجام دهید. اگر با تجهیزاتی کار می کنید که می لرزند یا نیازمند اعمال قدرت هستند استراحت دادن به دست ها اهمیت بیشتری می یابد.

مراقب وضعیت اندام خود باشید. از خم کردن مچ دست خود به طور کامل به بالا یا پایین خودداری کنید. اگر از صفحه کلید استفاده می کنید آن را در سطح آرنج خود یا کمی پایین تر قرار دهید.

پوسچر⁶ خود را بهبود دهید. وضعیت نادرست بدن می تواند باعث شود تا شانه های شما به جلو گرد شود. هنگامی که شانه شما در این وضعیت قرار دارد عضلات گردن و شانه شما کوتاه می شوند و اعصاب را در گردن تحت فشار قرار می دهند که می تواند مچ، انگشتان و دست ها را متأثر سازد و در این قسمت ها ایجاد علامت و ناراحتی نماید.

دستان خود را گرم نگه دارید. اگر در محیط سرد کار کنید درد و سفتی دست بسیار محتمل تر خواهد بود. اگر که قادر به کنترل دمای محیط کار خود نیستید، دستکش های بدون انگشت بپوشید تا دست و مچ شما را گرم نگه دارند.



مقطع عرضی از مچ دست. به محل قرارگیری تونل مچ دست (مرکز شکل) که توسط عناصر استخوانی و فیبرو(لیفی) احاطه شده است و تاندون های عضلات فلکسور دست و عصب مدیان از آن عبور می کند توجه کنید.

طراحی شده اند می توانند به کاهش درد و بهبود قدرت به دست گرفتن اشیا در افراد مبتلا به سندرم تونل کارپال مؤثر باشند.

اگرچه برخی از مردم طب سوزنی و ماساژ درمانی را برای درمان سندرم تونل کارپال بر می گیرند اما این روش ها در کارآزمایی های بالینی¹ تأیید نشده اند. مکمل های ویتامین B6 می توانند در تخفیف علائم سندرم تونل کارپال کمک کننده باشند. درمان های ماوراصوت (اولتراسوند²) نیز می توانند مورد استفاده قرار گیرند اما نتایج متغییری در مطالعات داشته اند. تحریک الکتریکی³، مغناطیس درمانی (مگنت تراپی⁴) و درمان با لیزر در کار آزمایی های بالینی نتایج یکسانی نداشته اند. ممکن است که شما بخواهید روش های درمانی مختلفی را بیازمایید تا درمانی را که برای شما مؤثر است را بیابید، اما همیشه با پزشک خود پیش از استفاده از هر روش درمانی مکمل یا جایگزین مشورت کنید.

در مچ دست هر انسانی معبری وجود دارد که آن را تونل مچ دست می نامند، بزرگی آن به اندازه انگشت شست شماست و محل عبور تاندون های فلکسور (خم کننده) عضلات دست به همراه عصب مدیان است حال تنگ شدن این تونل به هر دلیلی باعث ایجاد علائم و نشانه هایی می شود که واقعاً کیفیت زندگی فرد را تحت الشعاع قرار می دهد. باید توجه داشت این تونل، متشکل از عناصر استخوانی مچ دست و بافت فیبرو(لیفی) است که با حرکات معمول مچ دست شکل و عرض این تونل هم تغییر می کند.

هیچ راهکار اثبات شده ای برای جلوگیری از سندرم تونل کارپال وجود ندارد، اما برای محافظت از دستان خود در برابر انواع مختلف درد ها و ناراحتی ها اقدامات احتیاطی زیر را انجام دهید.

نیروی⁵ خود را کاهش دهید و راحت تر اشیا را دست بگیرید. اکثر افراد با نیرویی بیش از اندازه اعمالی را که به دست ها مربوط است را انجام می دهند. اگر برای مثال صندوق دار هستید یا با ماشین تحریر یا صفحه کلید رایانه کار می کنید به کلید ها (دکمه) ها به آرامی ضربه بزنید. برای نوشتن طولانی مدت، یک قلم بزرگ با قطعه میانی بسیار

1 - Clinical trials
2 - Ultrasound
3 - Electrical Stimulation
4 - Magnet Therapy
5 - Force

6 - Posture