

CTS

سندروم تونل کارپال

تعریف

تنگی کانال عصب مچ دست را سندرم تونل کارپال گویند . تونل کارپال لوله ایی است در مچ است که عصب میانی در آن قرار دارد. این عصب به انگشتان شست و قسمتی از کف دست که منتهی به این انگشت می شود انگشت اشاره و انگشت میانی و نیمی از انگشت سوم حس می دهد .

چگونه این سندروم بوجود می آید ؟

وقتی مچ دست در حالت بدی قرار گیرد فضای کافی برای عصب مدیان وجود ندارد و به این عصب فشار وارد می شود که باعث سوزش، خارش، بی حس شدن ، ضعف یا درد در انگشتان می شود.

با چه علائمی متوجه وجود بیماری می شویم ؟

علائم شامل ضعف یا بی حسی در یک یا هر دو دست ، مور مور شدن یا سوزش و خواب رفتن انگشتان یک یا هر دو دست ، درد شدید دست به خصوص در ناحیه مچ دست ، پخش شدن درد تا ناحیه آرنج ، اختلال در حرکت انگشتان ، کاهش قدرت حمل وسایل و اشیاء مانند کیف دستی و در موارد شدید تحلیل رفتن و ضعف در بافت ماهیچه ای اطراف شست می باشد.



شناسنامه

منبع:	پروژه سودارث
تهیه کننده:	ولحد آموزش به بیمار
تاریخ بازنگری:	بهار ۱۴۰۰
تاریخ اعتبار:	دوسال
تایید کننده:	مسئول علمی بخش

ارتباط با ما:

شماره تماس:

071-2279701-9

داخلی:.....

وبسایت:

<http://shirazmch.ir>

ایمیل:

motherhosp@gmail.com



شرایط بررسی و تشخیص بیماری توسط کادر درمان چگونه است؟



توصیه به خانم های خانه دار :

هنگام انجام کارهای خانه مانند گردگیری ، شستن ظرف و جارو کردن ممکن است دست شما در حالت بد و نامناسبی قرار گیرد و این حالت باعث ایجاد آسبی های اسکلتی عضلانی می شود . به همین دلیل توصیه می شود هنگام انجام کارهای خانه به وضعیت و نحوه قرار گرفتن مچ دستتان توجه کنید.

-دستتان را در معرض ارتعاش قرار ندهید . برخی وسایل خانه مانند چرخ گوشت و آبمیوه گیری ممکن است هنگام کار ارتعاش ایجاد کنند دستتان را روی بدنه آنها قرار ندهید، به مدت طولانی در یک حالت کار نکنید.

- هنگام کار استراحت های متوالی انجام دهید . در صورت احساس هرگونه ناراحتی و وجود علائم سریعاً به پزشک مراجعه کنید تا نسبت به تشخیص و درمان به موقع اقدام کند.

گرفتن تاریخچه بیماری ، انجام معاینات فیزیکی توسط پزشک ، گرفتن نوار عصب و ام آر آی جهت تشخیص بیماری استفاده می شود.

در صورت بی توجهی چه عواقبی انتظار می رود ؟

خطر التهاب تاندونها در بیمارانی که با وجود گرفتاری مچ دست و بروز علائم CTS به همان فعالیتهای سابق ادامه می دهند وجود دارد. افزایش فشار روی کانال کارپال و نرسیدن خون به این ناحیه موجب از دست دادن تحرک مچ دست و صدمات عصبی جدی و ماندگار می شود.

روش های درمانی که شامل جراحی و غیر جراحی می باشد ؟

اولین اقدام درمانی ممکن است بستن شبانه انگشتان 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 دارویی آغاز شود. علائم معمولاً با درمانهای دارویی بهبود پیدا می کند اما نهایتاً ۵۰٪ موارد نیاز به جراحی دارد. جراحی تا ۸۵٪ موفقیت آمیز میباشد اما بهبودی کامل چند ماه طول می کشد.

توصیه های پس از عمل جراحی :

-یافته های غیر طبیعی که باید فوراً به جراح گزارش شوند را بشناسید (درد تسکین نیافتنی ، فلج ، بی حسی ، سردی انگشتان ، عدم توانایی مشت کردن دست) -علائم و نشانه های عفونت را بشناسید (افزایش درجه حرارت و ترشحات چرکی) -با بلند کردن دست از ناحیه آرنج و استفاده از کیسه یخ به طور متناوب ادم را کنترل کنید .

- برای تامین گردش خون اگر منعی وجود نداشته باشد ورزش انگشتان را انجام دهید .

- روشهای پیشگیری از عفونت زخم را رعایت کنید (تمیز و خشک نگه داشتن بانسمان در حین انجام فعالیتهای روزانه ، استفاده دقیق از داروهای تجویز شده)