



تاریخ
۲۵
مرداد
۱۴۰۰
دوشنبه

## علائم و درمان سندرم تونل کارپال مج دست



پذیرش ۲۴. تنگی کانال مج دست یا همان سندرم تونل کارپال (CTS) در اثر فشار بر روی عصب مدیان ایجاد می‌شود. تونل کارپال یک گذرگاه باریک است که توسط استخوان‌ها و رباط‌ها در کف دست احاطه شده است. هنگامی‌که عصب میانی آن به دلایلی مثل التهاب تاندون‌ها یا تورم خود تونل فشرده می‌شود، علائمی مثل :

بی‌حسی ، گزگز و ضعف در دست ، انگشتان به خصوص انگشت شست یا بازو بی حس می‌شود.

نوع آناتومی مج دست، مشکلات سلامتی و انجام حرکات تکراری دست می‌تواند به بروز این مشکل کمک کند. انستیتوی ملی اختلالات عصبی و سکنه مغزی (NINDS)، سندرم تونل کارپال را به عنوان شایع‌ترین و شناخته شده ترین نوروباتی که در آن اعصاب محیطی بدن فشرده یا آسیب می‌بینند، توصیف می‌کند.

به طور معمول مشکل تنگی کانال مج دست در سنین ۴۵ تا ۶۴ سالگی ایجاد می‌شود و شیوع آن با افزایش سن افزایش می‌یابد. می‌تواند در یک یا هر دو مج دست ظاهر شود و در زنان بیشتر از مردان رخ می‌دهد. سندرم تونل کارپال از نوع پیش‌رونده است و عدم درمان به موقع آن می‌تواند منجر به از کار افتادن کامل دست شود و بر کیفیت زندگی تأثیر منفی بگذارد. گاهی آسیب عصب مدیان به حدی است که ممکن است بی‌حسی دائمی در انگشتان و ضعف دائمی در عضلات به وجود آید.

خبر خوب این است که یک روند درمانی مناسب می‌تواند علائم گزگز و بی حسی را برطرف کرده و عملکرد طبیعی مج دست را بازیابی کند. بنابراین به محض مشاهده علائم ذکر شده حتما به پزشک متخصص ازتوپد مراجعه کنید.

اصولا علائم تنگی کانال مج دست به تدریج ظاهر می‌شوند و شامل موارد زیر هستند:

سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی. ممکن است احساس سوزن‌سوزن شدن یا بی‌حسی در انگشتان یا دست خود داشته باشید. معمولا بیشتر انگشت شست و انگشت اشاره تحت تأثیر قرار می‌گیرند. احساس بی‌حسی یا گزگز ممکن است از مج دست به سمت بازو حرکت کند. این علائم غالباً هنگام نگه‌داشتن فرمان، تلفن یا روزنامه بروز می‌کنند یا ممکن است شما را از خواب شبانه بیدار کنند.

ضعف. ممکن است در دست خود احساس ضعف داشته باشید و در اثر آن اشیاء را به طور ناگهانی رها کنید. این مسئله ممکن است به دلیل بی‌حسی در دست یا ضعف عضلات انگشت شست باشد که توسط عصب مدیان کنترل می‌شوند.

برای یک فرد مبتلا به تنگی کانال مج دست باز کردن درب یک بطری نوشابه، دست زدن به دکمه‌ها یا تایپ کردن روی صفحه کلید می‌تواند یک چالش باشد. در صورت عدم درمان، عضلات قاعده انگشت شست ممکن است تحلیل روند و فرد دیگر نتواند گرما و سرما را با انگشت شست خود تشخیص دهد. علائم این سندرم معمولا پس از استفاده از دست آسیب دیده بدتر می‌شوند.

**علت تنگی کانال مج دست چیست و چه کسانی بیشتر دچار این مشکل می‌شوند؟**

همان‌طورکه ذکر شد، تونل کارپال یک مجرای باریک و سفت از میان استخوان‌ها و رباط‌ها در قاعده دست است و عصب و تاندون‌های میانی نیز درون آن قرار دارند. گاهی این مجرا باریک‌تر می‌شود زیرا تاندون‌ها تحریک شده و ملتهب می‌شوند یا اینکه تورم دیگری باعث فشار بر عصب مدیان آن می‌شود.

کف دست، انگشت شست و سه انگشت دیگر توسط عصب مدیان کنترل می‌شوند. به همین دلیل است که بی‌حسی و گزگز در ۴ انگشت حس می‌شود و در انگشت کوچک علائمی دیده نخواهد شد. این عصب میانی همچنین عضله‌ای را کنترل می‌کند که انگشت شست را از طریق کف دست حرکت می‌دهد تا انگشت کوچک را لمس کند.

فشار بر روی این عصب می‌تواند منجر به درد، بی‌حسی و ضعف در مج دست شود و این مسئله ممکن است باعث حرکت درد به سمت بازو و حتی شانه شود. تنگی کانال مج دست می‌تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود. با این حال، اگر شخص مرتباً از مج دست یا انگشتان خود استفاده کند، به عنوان مثال هنگام تایپ کردن، احتمال بروز آن بیشتر است. گاهی اوقات، هیچ دلیل مشخصی برای آن وجود ندارد.

تصور می‌شود شایع‌ترین دلایل بروز این سندرم عبارتند از:

انجام مستمر کارهای تکراری با دست

استفاده مکرر از ابزار دستی

ارتعاش و لرزش مداوم دست

استرس و فشار کاری

بارداری، مثلا به دلیل ادم یا احتباس مایعات

آرتريت روماتوئید التهابی

کم‌کاری تیروئید

ضربه، مانند دررفتگی یا شکستگی مج دست

مشکلات ساختاری یا ضایعات در مفصل مج دست

بروز کیست یا تومور در تونل کارپال

غده هیپوفیز بیش فعال

نوع تورم یا التهاب در اطراف تاندون‌های کف دست

**با انواع تنگی کانال مج دست آشنا شوید**

همان‌طورکه ذکر شد تنگی کانال مج دست یا سندرم تونل کارپال علل مختلفی دارد و هر کدام باعث بروز علائم و درد با شدت خفیف تا شدید می‌شوند. اولین علامت اغلب در طول شب یا هنگام بیدار شدن از خواب ظاهر می‌شود. بیمار ممکن است نیاز داشته باشد هنگام بیدار شدن از

## هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

## و درمان آن

## این شماره: سندرم تونل کارپال

انجام دهید ممکن است مشکل شما را برطرف کنند. مواردی مانند:

دادن استراحت‌های مکرر به دست حین کار

اجتناب از انجام فعالیت‌هایی که باعث بدتر شدن علائم می‌شوند

استفاده از کیسه یخ برای کاهش تورم مج دست

انجام نوعی ورزش تنگی کانال مج دست می‌تواند به رفع ناراحتی این سندرم کمک کند. بدین شکل که:

دست خود را مشت کنید، درحالی‌که پشت دست رو به پایین است حال انگشتان را به سمت بالا بیاورید. این کار را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

در مرحله بعدی دوباره دست خود را مشت کنید و این بار بعد از باز کردن آن، تاآنجایی که ممکن است انگشتان خود را بکشید. این کار را نیز ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

سایر گزینه های درمانی شامل آتل‌بندی مج دست، مصرف داروها و جراحی است. اگر فقط علائم خفیف تا متوسطی دارید که در کمتر از ۱۰ ماه مدام عود می‌کنند، آتل بستن و سایر درمان‌های محافظه کارانه به شما کمک خواهند کرد. اما اگر احساس بی‌حسی دائم در دستان خود دارید، باید به پزشک مراجعه کنید.

اگر این سندرم به موقع تشخیص داده شود، روش‌های غیر جراحی زیر ممکن است به بهبود آن کمک کنند:

آتل‌بندی مج دست. آتل که مج دست شما را در حالت بی‌حرکت نگه می‌دارد می‌تواند به رفع علائم گزگز و بی‌حسی در شب کمک کند.

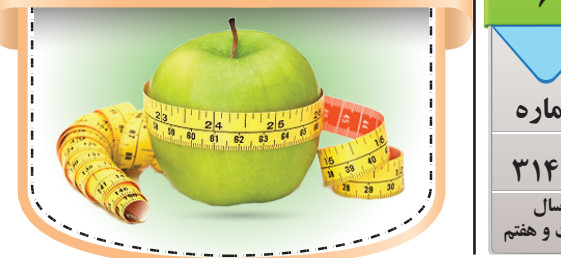
مصرف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAID). داروهایی مانند ایبوپروفن ممکن است در کوتاه مدت به تسکین درد کمک کنند. هنوز شواهدی وجود ندارد که این داروها می‌توانند سندرم تونل کارپال را بهبود بخشند.

مصرف کورتیکواستروئیدها. پزشک شما ممکن است برای تسکین درد، نوعی از کورتیکواستروئیدها مانند کورتیزون را به دورن تونل کارپال تزریق کند. گاهی پزشک از سونوگرافی برای هدایت این تزریقات استفاده می‌کند. کورتیکواستروئیدها باعث کاهش التهاب و تورم می‌شوند. در نتیجه فشار بر روی عصب میانی مدیان را کاهش می‌دهند. کورتیکواستروئیدهای خوراکی به اندازه انواع تزریقی برای درمان سندرم تونل کارپ موثر نیستند.

اگر تنگی کانال مج دست به علت آرتريت روماتوئید یا آرتريت التهابی دیگری ایجاد شود، در این صورت درمان آرتروز می‌تواند علائم این سندرم را کاهش دهد.

اگر علائم شما شدید باشد یا به درمان‌های دیگر پاسخ ندهد، ممکن است روش جراحی مناسب باشد. هدف از جراحی تونل کارپال کاهش فشار بر روی عصب مدیان به کمک قطع رباط است. جراحی آن ممکن است به دو روش مختلف زیر انجام شود:

## سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۱۴۹
سال
بیست و هفتم

جراحی آندوسکوپي. جراح شما از دستگاه آندوسکوپ استفاده می‌کند که دوربین کوچکی به سر آن متصل است و امکان دیدن داخل تونل کارپال را فراهم می‌کند. جراح رباط را از طریق یک یا دو برش کوچک در دست یا مچ شما برش می‌دهد. برخی از جراحان ممکن است به جای آندوسکوپ از سونوگرافی برای هدایت ابزاری جهت قطع رباط استفاده کنند. جراحی آندوسکوپیک ممکن است درد کمتری نسبت به جراحی باز در چند روز یا هفته‌های اول پس از جراحی داشته باشد.

جراحی باز. جراح شما در مسیر تونل کارپال یک برش در کف دست ایجاد می‌کند و رباط و یا برش می‌دهد تا عصب آزاد شود.

قبل از جراحی درباره خطرات و مزایای هر روش با جراح خود صحبت کنید. خطرات هر دو روش جراحی ممکن است شامل موارد زیر باشد: آزاد شدن ناقص رباط

عفونت زخم

تشکیل اسکار

آسیب به اعصاب یا رگ‌های خونی

در طی روند بهبودی پس از جراحی، بافت‌های رباط به تدریج دوباره رشد می‌کنند درحالی‌که فضای بیشتری برای عصب فراهم می‌شود. این روند بهبودی به طور معمول چندین ماه طول می‌کشد اما پوست در عرض چند هفته بهبود می‌یابد.

پزشک پس از اطمینان از بهبودی رباط، شما را به استفاده تدریجی از دست‌ها تشویق می‌کند. معمولا درد و ضعف شما در اثر تنگی کانال مج دست پس از گذشت چند هفته تا چند ماه از جراحی برطرف می‌شود.

**درمان تنگی کانال مج دست با داروهای گیاهی**

گیاه آفریقایی پنجه شیطان و ریشه آن یکی از بهترین گزینه‌ها برای فیزیوتراپی تنگی کانال مج دست است. شما می‌توانید عصاره آن را تهیه کنید و در قالب دمنوش هر روز به میزان کمی مصرف کنید. از دیگر گیاهان موثر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اسفند

زردچوبه

رزماری

**درمان تنگی کانال مج دست در طب سنتی**

متخصصان طب سنتی معتقد به ماساژ آرام مج دست با روغن کرچک یا زیتون هستند زیرا می‌تواند التهاب نواحی مختلف آن را کم کند. خوردن محلول سرکه آب، انگبین و اسپند نیز به مدت ۴۰ شب بسیار موثر است. می‌توانید کمی پودر زردچوبه را با شیر گرم مخلوط کنید و روزانه میل کنید. حجامت سرشانه‌ها و ساعد به کاهش فشار عصب مدیان کمک زیادی می‌کند.

### علل سندرم تونل مج دست

دکتر علی نقره کار



اگر سندرم تونل مج دست ( کارپال ) درمان نشود، می‌تواند موجب آسیب به عصب مدیان و اختلال در عصب دهی به عضلات دست شود. زنان به دلیل کوچکتر بودن قطر تونل مج دست نسبت به مردان بیشتر مستعد ابتلا به سندرم تونل مج دست هستند. اصولاً عوامل ارثی و ژنتیک نیز می‌تواند دربروز این سندرم موثر باشد. بیماری های مزمنی مانند دیابت و اعتیاد به الکل خطر ابتلا به آسیب عصب مدیان را افزایش می‌دهد.

شرایط التهابی در مج دست مانند روماتیسم مفصلی و عفونت موجب فشار به عصب می‌شود. بارداری، چاقی، یائسگی، اختلالات تیروئید به دلیل احتباس آب در بدن موجب تنگی تونل نخاعی شده و بر روی عصب مدیان فشار وارد می‌کند، و خطر بروز سندرم تونل مج دست را افزایش می‌دهد. به طور کلی سندرم تونل مج دست در دوران بارداری بعد از تولد نوزاد، خود به خود رفع می‌شود.

فاکتورهای شغلی نیز در تحریب و تحریک عصب مدیان نقش مهمی بازی می‌کند. به طور مثال استفاده طولانی مدت از کیبورد و موس کامپیوتر. افرادی که بطور مرتب با ابزار ارتعاشی در طول کار خود استفاده می‌کنند. یا مرتباً مجبورند مج دست خود را خم کنند مستعد ابتلا به سندرم تونل مج دست هستند.مشکل است که گوییم فقط فاکتورهای

شغلی باعث بروز این سندرم می‌شوند چون بروز این سندرم می‌تواند ناشی از چندین فاکتور باشد. اما در نظر گرفتن جوانب و اقدامات پیشگیرانه می‌تواند در هنگام کار در جلوگیری از آسیب جدی مهم باشد.

**تشخیص :**

پزشک با معاینه بالینی و پرسیدن شرح حال، سابقه بیماری ها و همچنین هرگونه فعالیت اخیریی که ممکن است منجر به درد در مج دست شود به تشخیص می‌رسد. آزمایشات خاصی مانند: آزمایشات خونی، نوار عصب و عضله می‌تواند به تشخیص کمک کند. اگر علائم سندرم تونل مج دست خفیف باشد. شما قادر به درمان آن در منزل هستید:

- سعی کنید از کارهایی که موجب بی حسی و درد در مج دستتان می‌شود، اجتناب کنید.
- بین فعالیت ها، مج دست خود را استراحت دهید.
- قرار دادن یخ بر روی مج دست به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه هر یک یا دو ساعت
- پوشیدن آتل مخصوص مج دست در شب و در صورت امکان در طول روز
- قرار دادن مج دست در وضعیت خنثی (یعنی خم نشود) در موارد پیشرفته تر ممکن است نیاز به درمان های دیگری باشد مانند :
- فیزیوتراپی
- تزریق استروئید
- بلوک های عصبی کمتر تهاجمی و پی آر پی (PRP)
- آزادسازی عصب با کمک سونوگرافی
- جراحی

- بیماری هایی مانند دیابت ( قندخون بالا ) ، روماتیسم مفصلی

( آرتريت روماتوئید ) و اختلالات هورمون تیروئید

- سیگار کشیدن ( به دلیل کاهش جریان خون و اکسیژن رسیده به عصب )

-چاقی

- بارداری

- تغییرات هورمونی مانند یائسگی

**عوامل خطر برای بروز سندرم تونل کارپال :**