

کارپال کانل سندرم (بیماری مچ دست)



این بیماری زمانی اتفاق می افتد که تاندونهایی که از کانال مچ دست می گذرد ملتهب و فیبرینی شده و باعث فشار بر روی عصب کف دست گردد . در نتیجه درد و کرختی در دستها ایجاد می شود .

علل ایجاد:

این بیماری در اثر فعالیت‌های زیاد و حرکات تکراری مچ دست به وجود می آید ، گاهی نیز در اثر بیماری‌های التهابی ، کم کاری تیروئید و حاملگی ایجاد می شود .

تذکر :

در صورتی که به علت بیماری ، حاملگی یا کم کاری تیروئید باشد با ختم حاملگی و درمان کم کاری تیروئید معمولا بهبود می یابد و در اکثر موارد نیاز به جراحی نیست.

علائم و نشانه ها :

- ۱- درد شبانه در کف دستها ، مچ ها ، و گاهی ساعد ها توام با کرخی ، سوزن سوزن شدن خصوصا بعد از کار شدید روزانه با مچ دست ها
- ۲- خواب رفتگی و احساس خستگی در دستها هنگام استفاده طولانی از گوشی تلفن یا گرفتن چادر
- ۳- لاغری برجستگی گوشتی کف دست
- ۴- بی حسی در انگشت شست ، سیابه ، میانی و قسمتی از انگشت حلقه ، ولی انگشت کوچک هیچ گاه خواب نمی رود.
- ۵- افتادن بدون دلیل اشیا از دست ها
- ۶- عدم توانایی انجام کارهای ظریف با دست مثل نخ کردن سوزن.

مراقبت قبل از عمل :

- * سوابق بیماری خود را حتما به اطلاع پزشک برسانید.
- * نوار عصب ، عکس گردن و آزمایشهای قبلی را به همراه خود داشته باشید.
- * ۸-۱۰ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید.
- * شب قبل از عمل برای کاهش آلودگی و احتمال عفونت ، استحمام کنید.
- * در صورت دستور پزشک موهای دست خود را از آرنج تا نوک انگشت با ماشین ریش تراشی بترائید.
- * قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات ، اجسام فلزی ، لنز ، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.

- * کلیه لباسها ، لباس زیر و جورابهایی خود را درآورید و لباس مخصوص اتاق عمل را بپوشید.
- * آرایش و لاک ناخنهای خود را پاک کنید.
- * ممکن است عمل جراحی تحت بیهوشی یا بی حسی ناحیه ای برای شما انجام شود .

مراقبت بعد از عمل و توصیه های خود مراقبتی :

- بعد از عمل چیزی را از راه دهان نخورید ، زمانی که به شما اجازه داده شد ابتدا مایعات بنوشید . در صورت تحمل می توانید با اجازه پرستار سایر مواد غذایی را شروع نمایید.
- زمانی که به شما اجازه داده شد که تخت را ترک کنید ، ابتدا بر لبه تخت نشسته و پاهای خود را آویزان کنید ، سپس با کمک پرستار راه بروید.
- هنگام خوابیدن برای پیشگیری از تورم دست آن را بالاتر از سطح بدن قرار دهید. برای این کار می توانید از چند بالش استفاده نمایید. هنگام استحمام کردن با استفاده از کیسه پلاستیکی مانع خیس شدن پانسمان دست خود شوید. قبل از ترخیص ، زمان کشیدن بخیه ها و مراجعه به پزشک را جهت پیگیری درمان از جراح خود سوال کنید.

مراقبت در منزل :

- * هنگامی که در وضعیت ایستاده قرار دارید به وسیله یک باند ساده یا روسری دست خود را از گردنتان آویزان کنید.

به نام خدا



موسسه خدمات درمانی میلاد سلامت البرز
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی البرز

بمفlet آموزشی بیماران کارپال تانل سندرم (بیماری میچ دست)



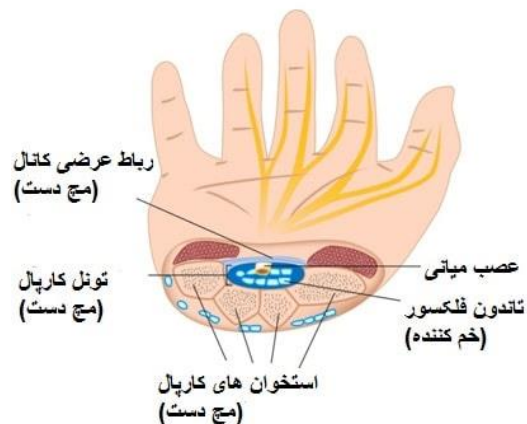
منبع : بروزر سوارث

گد مدرک :

تاریخ آخرین بازنگری : شهریور ۱۴۰۱
واحد ارتقاء سلامت : م حاجی علی عسگر

تدوین : واحد آموزش اردیبهشت ۹۶

تونل کارپال



* از یک آتل برای محافظت از میچ دست استفاده نمایید. در صورت داشتن درد ، از مسکنهای تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید.

* از فعالیتهایی که سبب افزایش فشار بر دست شما می شود اجتناب کنید . (مانند گرفتن یا چنگ زدن)

* میچ دست را در وضعیت عادی نگه دارید و از قرار دادن میچ دست در وضعیت خمیده ، پیچ خورده یا چرخیده (چلانیدن لباس برای آبیگیری) زیرا موجب فشار روی عصب دست می شود.

از حرکات تکراری میچ دست و نگه داشتن یک وسیله برای مدت طولانی اجتناب کنید زیرا موجب فشار بر روی عصب دست می شود .

دستها را به صورت دوره ای استراحت دهید . سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید . بهبودی کامل ممکن است هفته ها و یا ماه ها طول بکشد .

علائم هشدار دهنده که لازم است به پزشک مراجعه کنید :

- در صورت مشاهده علائم عفونت ، گرمی ، بوی بد ، ترشح ، تورم ، قرمزی و افزایش درد .
- در صورت کاهش حس و حرکت دست
- در صورت اختلال در خون رسانی (کرختی ، سوزن سوزن شدن انگشتان ، تغییر رنگ انگشتان به رنگ آبی یا سفید