

腕隧道症候群(carpal tunnel syndrome)

腕隧道症候群是上肢最常見的周邊神經壓迫病變，一般好發於中年病患，女比男多。發生的原因是手腕處的腕骨及橫腕韌帶形成的空間狹窄，造成隧道中的正中神經受到壓迫所致，結果在食指和中指及大拇指產生腫痛、麻鈍感、刺痛感、釘針似的燒灼感和疼痛感，此疼痛在晚上或睡醒時特別明顯。多數人夜晚常因手腕麻木而醒來，需擺動手腕或摩擦手指，以緩解症狀。但若置之不理、腕隧道症候群會逐漸惡化下去。疼痛會加劇、握力減弱，甚至大拇指基部的肌肉會逐漸消瘦，這種情形，就已經是比較嚴重的腕隧道症候群了。

造成腕隧道空間狹窄的原因有幾個原因：(1)手腕曾有骨折或脫位，進而壓縮隧道的空間，增加正中神經的壓力。(2)糖尿病、風濕性關節炎、末端肢體肥大症、甲狀腺機能亢進或低下及長期血液透析患者，常併有橫腕韌帶(transverse carpal ligament)肥厚纖維化。(3)長期握抓工具，對手及手腕重覆性的壓迫或手腕常有過度操作的(如：搬運工，廚師，文書打字人員或電腦工作者)。(4)懷孕期間亦會因水腫而使腕隧道症候群症狀加劇，但產後症狀會自然緩解

正確的診斷非常重要，因為腕隧道症候群的治療方法是很特別的。一旦有了專業評估，症狀就有可能解除，且可避免發生神經或肌肉永久受損。醫師會詢問病史，職業，作身體理學檢查以證實症狀和神經問題間的關係，然後定位神經壓迫的位置。進而會做手腕X光檢查，神經傳導測驗和肌電圖檢查，以達精確且客觀的診斷。

腕隧道症候群的治療，有保守治療與手術治療兩種選擇。保守治療通常建議用於症狀時間較短，較輕微的患者，有下列幾種方法：(1)休息，減少手腕反覆動作及避免長時間的使用手腕工作。(2)口服藥物治療。(3)手腕固定支架，使手腕得到休息。手術治療適用有很厲害的疼痛，或雖有保守治療但其他症狀仍持續存在著，或是有發展成為永久性神經性受損的傾向者，就建議手術治療。手術的方法是把壓迫在神經上面的橫腕韌帶切開，使神經的壓迫得以減輕，改善症狀。

對腕隧道症候群來說，預防是最好的治療，適宜的腕部保護方法可減低在家中和工作中的危險性。避免讓手腕長久處於彎曲(屈曲)、伸展或扭轉的姿勢；減低重覆性手部動作；定時讓雙手休息；注意握姿等等。一旦有症狀發生，務必要找醫師診斷，並接受合宜的治療，以減少發生永久性傷害的危險性。