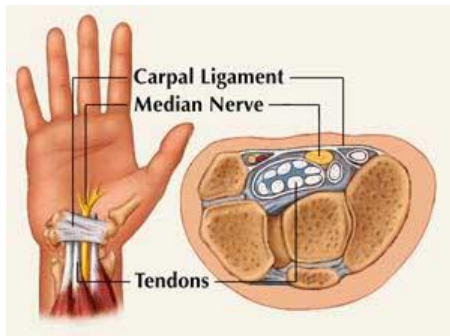


ภาวะการกดรัดเส้นประสาทมีเดียน (Carpal tunnel syndrome; CTS)

คือ การกดรัดเส้นประสาทมีเดียนส่วนที่อยู่ใต้เส้นเอ็นที่กระดูกข้อมือ (Carpal ligament) บริเวณด้านล่างฝ่ามือ ทำให้เกิดอาการปวดมือและทำให้แขนข้างนั้นอ่อนแรง บางรายอาจเกิดกล้ามเนื้อแขนลีบได้

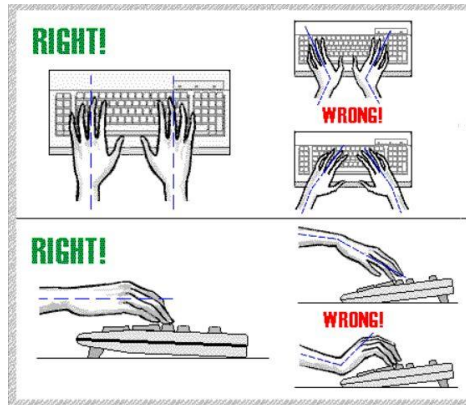


สาเหตุ

Carpal Tunnel Syndrome เกิดจากเส้นประสาทมีเดียนถูกบีบอัดหรือกดทับบริเวณข้อมือ ซึ่งอาจมีปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุ ดังนี้

- พันธุกรรม โดยผู้ที่มีข้อมือเล็ก เช่น ผู้หญิง เสี่ยงต่อการบีบอัดหรือกดทับเส้นประสาทมีเดียนสูง
- ความผิดปกติด้านโครงสร้าง เช่น ข้อมือหักหรือเคลื่อน ทำให้เส้นประสาทมีเดียนถูกกดทับได้
- การใช้งานมือและข้อมือที่ไม่เหมาะสม โดยผู้ที่เคลื่อนไหวมือ ข้อมือในลักษณะเดี๋ยวดัดต่อกัน

เป็นเวลานานจะมีแรงกดที่เส้นประสาทมีเดียนมากขึ้น เช่น แม่บ้าน การใช้เมาส์ทำเดิมนานๆ



- เส้นประสาทถูกทำลายจากโรคเรื้อรัง เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน
- การอักเสบของเนื้อเยื่อบริเวณข้อมือ เช่น ข้อมืออักเสบ ซึ่งมีผลต่อเยื่อหุ้มข้อมือและอาจทำให้เส้นประสาทมีเดียนถูกกดทับ

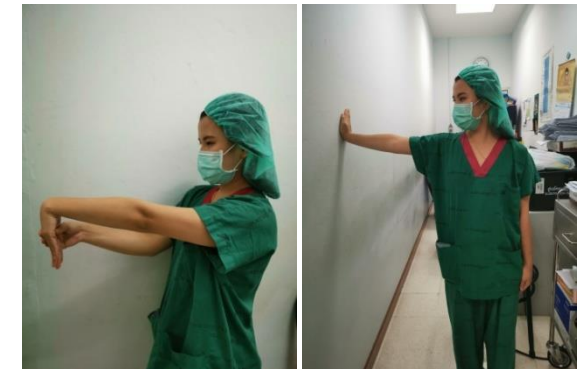
อาการ

มีอาการปวดหรือชาฝ่ามือบริเวณหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนางด้านนอก มีอาการปวดมากในเวลากลางคืน จะรู้สึกเหมือนถูกเข็มทิ่มตำ บางรายอาจปวดที่ข้อมือหรือปลายแขนหรืออาจปวดที่ข้อมือร้าวมาที่ฝ่ามือหรือขึ้นไปที่ท้องแขนได้ เมื่อเป็นมากขึ้น บางครั้งกำมือจะรู้สึกไม่มีแรง หยิบจับสิ่งของจะตกหล่นง่าย ถ้ามีอาการเป็นเวลานานจะพบว่ากล้ามเนื้อบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือลีบลง

วิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรค

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น พักมือหลังใช้งานเป็นเวลานาน หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่อาจทำให้อาการแย่ลง และประคบเย็นเมื่อมือบวม เพื่อชะลอหรือป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดกับเส้นประสาทมีเดียนที่ข้อมือ
2. สตรีหลังคลอดบุตร ขณะอุ้มบุตรไม่ควรงอข้อมากเกินไป
3. ภาวะสุขภาพบำบัดโดยการประคบร้อน กดนวดบริเวณผังผืดที่กดทับเส้นประสาทเพื่อให้ทางเดินของเส้นประสาทดีขึ้น

ทำออกกำลังกาย



4. รับประทานยาต้านการอักเสบ ยาขับปัสสาวะเพื่อลดบวม และรับประทานอาหารให้ถูกส่วน โดยเฉพาะประเภทผักใบเขียว นม ไข่ อาหารที่มีวิตามินบี1 บี6 และ บี12 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ตับ ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวซ้อมมือ เพื่อช่วยให้การทำงานของเส้นประสาทดีขึ้น

การรักษา

1. การรักษาโดยไม่ผ่าตัด ประกอบด้วยการใช้ยา
รับประทาน การใช้อุปกรณ์ประคองข้อมือ การฉีดยาสเตียรอยด์
2. การรักษาโดยการผ่าตัด ทำเมื่อการรักษาด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล เป็นซ้ำ

คำแนะนำหลังผ่าตัด

1. หลังผ่าตัดให้ยกแขนที่ผ่าตัดให้สูงกว่าระดับหัวใจขณะนั่ง ยืน เดิน หรือวางแขนบนหมอนสูงขณะนอนพักเพื่อลดปวดและบวม
2. บริหารโดยการกำเหยียดข้อมือบ่อยๆ ป้องกันการเกิดข้อยึดติด
3. สังเกตการซึมเปื้อนของเลือดที่ผ้าพันแผล ถ้ามี
ต้องไปทำแผลที่โรงพยาบาลหรือคลินิกใกล้บ้าน
4. ระวังไม่ให้แผลผ่าตัดถูกน้ำ เพื่อป้องกันการ
อักเสบติดเชื้อ
5. ถ้ามีไข้ บริเวณแผลปวด บวม แดง ร้อน หรือชา
บริเวณปลายนิ้วมือเพิ่มมากขึ้นควรรีบมาพบแพทย์ก่อนวันนัด
6. รับประทานยาแก้ปวด และยาแก้อักเสบตาม
แพทย์สั่ง

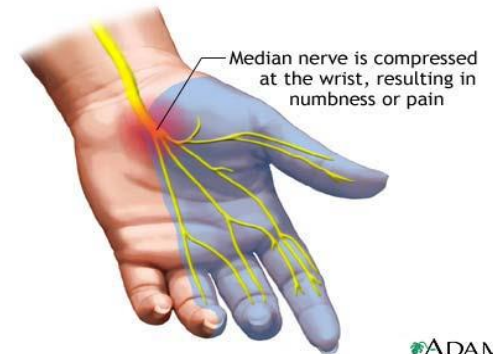
7. รับประทานอาหารได้ตามปกติ
8. มาตรวจและตัดไหมหลังผ่าตัดตามแพทย์นัด

นัดวัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



ภาวะการกดรัด

เส้นประสาทมีเดียน (Carpal tunnel syndrome; CTS)



ห้องผ่าตัดออร์โธปิดิกส์
อาคารเฉลิมพระเกียรติ ชั้น 8
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า