

แพทย์ชี้อาชีพที่ใช้นิ้วมือมากเสี่ยงเป็น “โรคนิ้วล็อก”

อธิบดีกรมการแพทย์เผยอาชีพที่ใช้นิ้วมือมากๆ เช่น ช่างไฟฟ้า ช่างโทรศัพท์ ช่างก่อสร้าง ช่างไม้ ช่างปูน ช่างตัดเสื้อผ้า ช่างทำผม ช่างเจียรไนพลอย คนส่งน้ำขวด คนส่งแก๊ส เสี่ยงเป็นโรคนิ้วล็อก แนะนำใช้เครื่องทุ่นแรงแทน การหิ้วหรือยก ใ้ถุงมือหรือห่อหุ้มค้ำจับเวลาใช้อุปกรณ์ช่าง ไม่กำหรือบีบเครื่องมือนานๆ จะป้องกันโรคนิ้วล็อกได้

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า โรคนิ้วล็อก เป็นโรคที่พบบ่อยในผู้ใหญ่มากกว่าผู้ชาย และพบมากในช่วงอายุ 40-50 ปี ผู้ป่วยจะมีอาการเริ่มต้นเจ็บบริเวณฐานนิ้ว ขยับนิ้วมือเจ็บ การงอและการเหยียดนิ้วฝืด สะดุด จนเกิดอาการล็อก เหยียดนิ้วไม่ออกหรือองนิ้วไม่เข้า นิ้วแข็งบวมชา นิ้วเกยกัน กำมือไม่ลง นิ้วโก่งงอ หากไม่ได้รับการรักษา นิ้วข้างเคียงก็จะยึดติดแข็งจนใช้งานไม่ได้ สาเหตุเกิดจากการใช้งานของมืออย่างรุนแรง เช่น การบีบ กำ หิ้วของหนักซ้ำๆ จนปลอกหุ้มเอ็นบวมหดรัด ขาดความยืดหยุ่น เป็นผลให้เส้นเอ็นเคลื่อนตัวผ่านปลอกเอ็นไม่สะดวก กลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสเป็นโรคนี้นอกจากคนอื่น ๆ คือ ผู้ที่ใช้มือในลักษณะเกร็งนิ้วบ่อยๆ เช่น แม่บ้านที่หิ้วถุงพลาสติกหนักๆ หิ้วถังน้ำซักบิดผ้า กำมือสับหมูหรือไก่ รวมทั้งผู้ที่มืออาชีพในลักษณะที่ใช้งานนิ้วมือมากๆ เช่น คนทำสวนที่ใช้กรรไกร มีด ตัดหรือฟันกิ่งไม้ ไขจอบ เสียม ขุดดิน คนขายของหิ้วสินค้าเดินเร่ขาย ช่างไฟฟ้า ช่างโทรศัพท์ ช่างก่อสร้าง ช่างไม้ ช่างปูน ช่างตัดเสื้อผ้า ช่างทำผม ช่างเจียรไนพลอย คนส่งน้ำขวด คนส่งแก๊ส คนทำขนม นวดแป้งและซาลาเปา พนักงานธนาคาร ที่หิ้วถุงเหรียญหนักๆ เป็นประจำ นักกอล์ฟ นักแบดมินตัน หมอพื้น นักเขียน ครู นักบัญชี อาชีพเหล่านี้ควรต้องระวังเป็นพิเศษ

การรักษาโรคนิ้วล็อก ในระยะแรกหากผู้ป่วยมีอาการเพียงเจ็บฐานนิ้ว ควรพักการใช้งานมือที่รุนแรง แขน้ำอุ่น รับประทานยา เพื่อลดการอักเสบ ลดบวม ลดปวด รักษาสุขภาพบำบัด ด้วยการใช้อุปกรณ์นิ้วมือ นวดเบาๆ ใช้ความร้อน ประคบ ออกกำลังกายเหยียดนิ้ว ฝึกยืดเหยียดรอยค้ำเฉพาะที่เป็นการรักษาแบบชั่วคราวและมีข้อจำกัดคือไม่ควรยืดเกิน 2-3 ครั้ง ต่อ 1 นิ้วที่เป็น โรค สำหรับผู้ป่วยที่เป็นในระยะรุนแรงมีอาการยึดติดที่รุนแรงหรือนิ้วติดล็อกจำเป็นต้องผ่าตัด เพื่อได้รับการรักษาที่ถูกต้อง

อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคนิ้วล็อกเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ ด้วยการระมัดระวังการใช้งานของ นิ้วมืออย่างถูกสุขลักษณะ จะสามารถช่วยป้องกันการบาดเจ็บของปลอกหุ้มเอ็นและนิ้วล็อกได้ โดยควรปฏิบัติ ดังนี้ ไม่หิ้วถุงหรือตะกร้าหนักๆ ใช้วิธีการอุ้มประคองแทน ไม่ควรบิดผ้า/ซักผ้าด้วยมือจำนวนมากๆ ใ้ถุงมือหรือห่อหุ้ม ค้ำจับเวลาใช้อุปกรณ์ช่าง ไม่กำหรือบีบเครื่องมือนานๆ ใช้รถเข็นของที่หนัก และใช้เครื่องทุ่นแรงแทนการหิ้วหรือยก นอกจากนี้ ควรกายภาพมือง่ายๆ ก่อนที่นิ้วจะล็อก โดยยืดกล้ามเนื้อแขน มือ นิ้วมือ โดยยกแขนระดับไหล่ ใช้มือข้างหนึ่ง ดันให้ข้อมือกระดกขึ้น-ลง ปลายนิ้วเหยียดตรงค้างไว้ นับ 1-10 แล้วปล่อย ทำ 6-10 ครั้ง/เซต บริหารมือ นิ้วมือ โดยฝึกกำ-แบ เพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อนิ้วมือ และกล้ามเนื้อมือ หรืออาจถือลูกบอลในฝ่ามือก็ได้ โดยทำ 6-10 ครั้ง/เซต เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อที่ใช้งาน-เหยียดนิ้วมือ โดยใช้ยางยืดช่วยต้าน แล้วใช้นิ้วมือเหยียดอ้านิ้วออก ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อยๆปล่อย ทำ 6-10 ครั้ง/เซต หากปฏิบัติตามข้อแนะนำดังกล่าวจะสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคนิ้วล็อกและทำให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น
