



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr\_dms@yahoo.co.th

www.dms.moh.go.th



กรมการแพทย์

กรมการแพทย์

กรมการแพทย์

## ใช้ข้อมือไม่ระวัง !! เสี่ยงโรคกดทับเส้นประสาทข้อมือ

โรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ เตือนใช้งานข้อมือและมือซ้ำๆเป็นเวลานาน โดยเฉพาะคนที่พิมพ์งาน คอมพิวเตอร์ ช่างเจาะถนน แม่บ้าน สตรีมีครรภ์ มีความเสี่ยงต่อโรคกดทับเส้นประสาทข้อมือ พร้อมแนะวิธีป้องกัน

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์และโฆษกกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า อาการชา เป็น เหน็บ ปวดแสบปวดร้อนบริเวณฝ่ามือกับนิ้วมือ โดยเฉพาะนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ และอาจรู้สึกเหมือนถูกไฟช็อตที่นิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางเป็นบางครั้ง มักมีอาการตอนกลางคืน หรือหลังตื่นนอน เมื่อได้ขยับ หรือสะบัดมือจะรู้สึก ดีขึ้น โดยอาการจะชัดเจนมากขึ้นหลังจากทำงานที่ต้องเคลื่อนไหวข้อมือหรือใช้ข้อมือหยิบจับถือสิ่งของเป็น เวลานาน หรือมีอาการอ่อนแรงของมือและนิ้วมือ อาการดังกล่าวเป็นอาการของโรคกดทับเส้นประสาทบริเวณ ข้อมือ เกิดจากพังผืดที่หนาตัวบริเวณข้อมือทางด้านฝ่ามือ แล้วกดทับเส้นประสาททำให้เกิดการอักเสบ เมื่อมีการใช้ งานบริเวณข้อมืออย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน โรคนี้พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ในช่วงอายุ 35 ถึง 40 ปี เพราะเป็นวัยทำงานมีการใช้ข้อมือและมือซ้ำๆ กันเป็นเวลานาน เช่น คนที่พิมพ์งานคอมพิวเตอร์ เพราะต้องวาง ข้อมือลงกับโต๊ะที่เป็นของแข็ง คนที่เขียนหนังสือ งานเย็บปักถักร้อย หรือใช้เครื่องมือที่สั่นสะเทือนต่อข้อมือบ่อยๆ เช่น ช่างเจาะถนน การทำงานที่กระดกข้อมือซ้ำๆกัน เช่น แม่ค้า แม่บ้าน คนซักผ้า นอกจากนี้ยังพบว่าโรคดังกล่าว สามารถเกิดร่วมกับภาวะต่างๆ เช่น สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคไทรอยด์ รวมถึง ผู้ป่วยกระดูกหักหรือเคลื่อนบริเวณข้อมือ

นายแพทย์สมพงษ์ ตันจริยภรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ กล่าวว่า การรักษา โรคกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ แบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ การรักษาโดยไม่ผ่าตัด ใช้เพื่อก่อนตามข้อมือ ทานยา แก้อักเสบ ฉีดยาสเตียรอยด์ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ใช้ข้อมือเพื่อลดการอักเสบของข้อมือ การรักษาด้วยการผ่าตัด จะทำเมื่อการรักษาด้วยยาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ได้ผล หรือผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงกล้ามเนื้อฝ่อ สำหรับการป้องกันสามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน การใช้งานมือและข้อมือด้วยความ ระมัดระวัง เช่น ใช้ปากกาที่จับเขียนได้สะดวก คนที่พิมพ์งานคอมพิวเตอร์ควรกดแป้นพิมพ์เบาๆ พร้อมทั้งแผ่นเจล ฝ้านุ่มๆหรือฟองน้ำสำหรับรองข้อมือขณะพิมพ์ เพื่อลดการเสียดสีและลดการกระตุ้นเส้นเอ็นไม่ให้ตึงตัว พักมือเป็น ระยะเวลา โดยยืด ดัด และหมุนมือกับข้อมือควรปรับท่าทางของร่างกายโดยไม่ห่อไหล่ไปข้างหน้า หลีกเลี่ยงการนอน ทับมือ หากสวมเสื้อข้อมือควรสวมเสื้อที่ไม่คับจนเกินไป ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ตลอดจนรักษา ความอบอุ่นของมือในสภาพอากาศหนาวเย็นเพื่อลดอาการปวดตึง

\*\*\*\*\*

- ขอขอบคุณ-

11 มิถุนายน 2561